



ДЖОН
ГРЭЙ

МУЖЧИНЫ
С МАРСА,
ЖЕНЩИНЫ
С ВЕНЕРЫ

НОВАЯ ВЕРСИЯ
ДЛЯ СОВРЕМЕННОГО
МИРА



GREAT SUCCESS

Great Success

Джон Грэй

**Мужчины с Марса, женщины
с Венеры. Новая версия
для современного мира**

«Издательство АСТ»

2017

УДК 159.922.1
ББК 88.5

Грэй Д.

Мужчины с Марса, женщины с Венеры. Новая версия для
современного мира / Д. Грэй — «Издательство АСТ»,
2017 — (Great Success)

ISBN 978-5-17-119226-6

Более 25 лет назад психолог Джон Грэй издал книгу, которая перевернула представления об отношениях между мужчиной и женщиной, – «Мужчины с Марса, женщины с Венеры». Эта книга убедительно доказала, что мужчины и женщины мыслят, чувствуют и действуют по-разному. И это была настоящая сенсация! Изучая книгу, сотни тысяч мужчин и женщин по всему миру учились понимать друг друга, становились счастливыми, спасали отношения. Но в XXI веке некоторые советы стали уже не актуальны: мир – изменился! То, что было спасением в прошлом веке, сегодня перестало работать. Но все эти годы Джон Грэй продолжал работу с парами, консультировал, внимательно изучал тенденции нового мира. Поэтому появилась принципиально новая версия знаменитой книги, которая объединяет в себе открытия первой книги и новый современный взгляд на отношения. Как именно изменились мужчины и женщины за последние двадцать лет? Какие действия и слова провоцируют конфликты в современной семье? Как сохранять влечение друг к другу на долгие годы? Об этом и многом другом в новой версии легендарной книги!

УДК 159.922.1

ББК 88.5

ISBN 978-5-17-119226-6

© Грэй Д., 2017

© Издательство АСТ, 2017

Содержание

От редакции	9
Введение	10
Глава 1. Дальше Марса и Венеры	17
Глава 2. От партнера по сцене к родственной душе	27
Глава 3. Неповторимое «я»	35
Глава 4. Противоположности притягиваются – и вспыхивает страсть	47
Глава 5. Тестостерон как марсианский гормон	61
Глава 6. Эстроген как венерианский гормон	73
Глава 7. Опасности гормональной терапии	90
Глава 8. Женщины, гормоны, счастье	97
Глава 9. Я-Время, Мы-Время, Вы-Время	109
Глава 10. Ей нужно, чтобы ее выслушали, а ему – чтобы его оценили	131
Глава 11. Что нужно от любви ему и ей	143
Глава 12. Марс и Венера находят общий язык	157
Глава 13. Как любить, не упрекая	166
Эпилог. Вместе к вершинам любви	176
Благодарности	179
Об авторе	180

Джон Грэй

Мужчины с Марса, женщины с Венеры.

Новая версия для современного мира

John Gray

Beyond Mars and Venus: Relationship Skills for Today's Complex World

© 2017 by John Gray

© Бродоцкая А., перевод на русский язык, 2017

© ООО «Издательство АСТ», 2019

* * *

«Джон Грэй разбирается в отношениях мужчины и женщины лучше всех на свете. В книге он дает долгожданные советы, как пройти по тернистой тропе любви в наши трудные времена».

Марианна Уильямсон, автор бестселлеров № 1 «New York Times»

«Настоящий специалист понимает, что времена меняются, поэтому испытанные методы нужно регулярно пересматривать и дополнять. Джон Грэй не просто понимает, как удивительно меняются человеческие отношения в наши дни: его советы и методика сегодня ничуть не утратили актуальности».

Джесек Кэнфилд, автор серии «Куриный бульон для души» – бестселлера «New York Times»

«После выхода в свет сенсационной книги „Мужчины с Марса, женщины с Венеры“ прошло двадцать лет, и сегодня Джон Грэй открывает новую вселенную полезных советов по сохранению и улучшению семейных отношений. Прочитайте, как он толкует любовь и близость в XXI веке, и ваш мир уже не будет прежним».

Харви Маккей, автор бестселлера № 1 «New York Times» «Как плавать с акулами и не быть съеденным заживо»

«Джон Грэй, в отличие от многих других писателей, гуру и наставников, не покидает передовой и работает с живыми людьми вот уже двадцать пять лет, с тех самых пор, как создал книгу „Мужчины с Марса, женщины с Венеры“. Глубокая мудрость, духовное богатство, искренность и практичность этой книги выше всяких похвал! Новый бестселлер на все времена!»

Кен Друк, автор «О чем не говорят мужчины» («The Secrets Men Keep»), «Подлинные правила жизни» («The Real Rules of Life»), «Старение для смелых» («Courageous Aging») и «Как залечить раны после утраты любимого человека» («Healing Your Life After the Loss of a Loved One»), а также основатель «управленческого коучинга» («Executive Coaching»)

«Доверьтесь Джону Грэю, который сумел описать отношения полов в космическом масштабе, в терминах Марса и Венеры, и тем самым завязал бесконечный диалог о различиях между мужчинами и женщинами, а теперь пошел дальше и рассказал, как это влияет на отношения мужчин и женщин в наши дни. Все пары, и традиционные, и ультрасовременные, узнают от этого мудрого философа много нового».

Харвилл Хендрикс и Хелен Лакелли Хант, авторы книг «Как добиться желанной любви» и «Библия семейных отношений»

«Как добиться настоящей любви в современном мире, полном хаоса и стресса? Сколько раз мы пытались объяснить необъяснимое банальностями вроде „Ну, мужчины – они же с Марса“, не особенно вдаваясь в смысл этих слов? А ведь дело именно в этом: мужчины с Марса, а женщины с Венеры, и если хочешь построить прочные отношения с партнером, главное – понять, как меняются и развиваются традиционные роли, и научиться адаптироваться к этим переменам. Книга Джона Грэя рассматривает эту эволюцию с обеих точек зрения. Если мы освоимся в новых ролях, каждый из нас будет увиден и услышан, и каждый сможет любить и быть любимым. Если мы сумеем выразить врожденные стороны своей натуры, то сразу увидим свои сильные стороны и поймем, как справиться со стрессом и обрести душевное равновесие. Подлинная близость и глубокая любовь – это дар свыше. Обожаю эту книгу».

Сьюзан Сомерс

«Знаменитая книга Джона Грэя „Мужчины с Марса, женщины с Венеры“ изменила к лучшему множество жизней, в том числе и мою, и помогла огромному количеству людей жить полнее и счастливее. В новой книге вы найдете мудрые советы и приемы, актуальные и в наши дни».

Марси Шимофф, оратор, автор бестселлеров № 1 «New York Times» «Счастье без причины» и «Любовь без причины» и соавтор «Куриного бульона для женской души»

«Мудрость, проницательность и богатейший жизненный опыт Джона Грэя резко улучшили мое здоровье и настроение и подтолкнули меня к успеху. Его чудесная новая книга учит потрясающим методам укрепления близких отношений и развивает способность любить. А ведь это, несомненно, главное в жизни».

Марша Видер, директор «Университета Мечты»

«Джон Грэй дает блистательные советы, как сохранить семейные отношения в условиях, когда гендерные роли стремительно меняются. Его новая книга – обязательное чтение для всех пар, которые всерьез хотят расти и процветать в любви друг к другу».

Ариэль Форд, автор книги «Тайна любви. Как найти свою вторую половинку»

«Новая книга Джона Грэя рассказывает, как применить его советы и открытия в жизни современных пар, и начинается с того места, где кончается классическое руководство „Мужчины с Марса, женщины с Венеры“. Новая книга и в самом деле способна менять жизнь к лучшему. Мою – изменила».

Барнет Бэйн, автор книги «Творчеству можно научить! Книга действия и бытия» и режиссер фильма «Секрет Милтона»

«Книга „Мужчины с Марса, женщины с Венеры“ заставила по-новому взглянуть на отношения мужчин и женщин, а ее принципиально новая версия дает ключ к современным, куда более сложным отношениям мужчин и женщин. Прочитайте ее, не пожалеете, – и ваши половинки не пожалеют!»

Дейв Эспри, основатель и генеральный директор компании «Bulletproof» и автор бестселлера «New York Times» «Пуленепробиваемая диета» («The Bulletproof Diet»)

«Мы с женой прочитали „Мужчины с Марса, женщины с Венеры“ много лет назад. Эта книга радикально изменила наше общение, и наш супружеский стаж насчитывает уже более

двадцати семи лет. Мы советуем прочитать ее всем знакомым парам. А теперь мы прочитали продолжение и будем советовать и ее».

Айвен Миснер, автор бестселлеров «New York Times» и основатель компании BNI

«Джон Грэй всегда на шаг впереди. Он учит на собственном примере, рассказывает о своей семье, о своем браке, о семейных ситуациях бесчисленных клиентов и участников семинаров. Мы с ним неплохо знакомы. В книгах частенько наталкиваешься на непроверенные заявления. А здесь все по-честному: это рассказ человека, у которого слово не расходится с делом, человека, который каждый день проживает в любви. Если хочешь лучше понять себя и сделать отношения с партнером слаще, эта книга выведет тебя на следующий уровень».

Архуна Арда, основатель «Awakening Coaching» и автор книги «Сияющая революция» («The Translucent Revolution»)

«Эта книга учит каждого из нас, как помочь партнеру стать самим собой, и тем самым делает любовь глубже, а нас – лучшими супругами на свете».

Уоррен Фаррел

От редакции

Уважаемые читатели!

Представляем вам новую книгу знаменитого Джона Грэя! Многие знают этого автора по бестселлеру «Мужчины с Марса, женщины с Венеры». Эта книга спасла не один брак, помогла миллионам людей по всему миру построить счастливые и гармоничные отношения. Пожалуй, нет книги, о которой говорили бы больше, которую чаще упоминали бы, когда речь идет об отношениях мужчины и женщины.

Но с момента выхода первой книги о Марсе и Венере прошло уже более 25 лет, мир изменился, мужчины и женщины играют новые роли и им нужна новая книга. И поэтому Джон Грэй написал новую, современную версию «Мужчин с Марса и женщин с Венеры».

Джон Грэй назвал свою новую книгу «Beyond Mars and Venus». Если переводить буквально «За пределами Марса и Венеры» или «За Марсом и Венерой». Для русского читателя такое название скорее будет ассоциироваться с астрономией или изучением космоса. Долгое время редакция не могла придумать название, которое сразу указывало бы на то, что это обновленная версия прекрасной, знакомой многим книги. Прямой перевод, увы, скорее ввел бы читателя в заблуждение. Поэтому и родилось название «Мужчины с Марса, женщины с Венеры. Новая версия для современного мира». Оно не является прямым переводом оригинального, но отсылает читателя к любимой книге и подсказывает, что перед ним долгожданное продолжение, результат многолетней работы автора над развитием темы, издание, которое основано на той же, ставшей уже классикой теории, но представляет самые современные взгляды, концепции, советы и подсказки.

Приятного чтения!

С величайшей любовью и восхищением посвящаю эту книгу своей дочери Лорен Грэй. Ее представления о роли женщины в семейных отношениях вдохновили меня на множество открытий, о которых я рассказываю в этой книге.

Введение

Книгу «Мужчины с Марса, женщины с Венеры» я написал уже двадцать пять лет назад, и она до сих пор остается бестселлером и выходит миллионными тиражами по всему миру. Сегодня она завоевывает сердца читателей на пятидесяти языках и в ста пятидесяти с лишним странах. Где бы я ни давал интервью, в любой стране мира меня чаще всего спрашивают: как изменились отношения мужчин и женщин за последние двадцать пять лет? Годятся ли по-прежнему советы из вашей книги?

Краткий ответ: мир изменился до неузнаваемости, и это существенно повлияло на наши отношения с партнерами. Темпы жизни и работы постоянно растут, а с ними и уровень стресса как у мужчин, так и у женщин. А поскольку миллионы женщин вышли на работу, а мужчины берут на себя все больше домашних дел, динамика отношений в парах сильно изменилась.

В наши дни, чтобы взаимоотношения были прочными и приносили ощущение счастья и полноты жизни, нужно совсем другое. И мужчинам, и женщинам необходима сегодня иная эмоциональная поддержка, им требуется больше искренности, близости и возможностей для самовыражения. Прошли те времена, когда от женщины требовали покладистости, зависимости от мужчин, а мужчина должен был в одиночку нести бремя ответственности за обеспечение семьи.

Эта перемена открыла поразительные перспективы и для семейных отношений, и для личности. Теперь можно быть самим собой как никогда, можно обладать качествами, непривычными для традиционных гендерных ролей, – и все это только сделает отношения партнеров куда ближе прежнего.

Однако эти перемены ставят перед нами и новые задачи. Нам нужно научиться успешно проявлять свои мужские и женские качества так, чтобы стресс не повышался, а снижался. А еще нам нужно научиться удовлетворять новые потребности партнеров, а им – наши.

В каком-то смысле мужчины по-прежнему с Марса, а женщины – с Венеры, и многие соображения из моей первой книги не утратили силы. Однако теперь, когда мы обрели свободу самовыражения, нам нужен новый набор инструментов для построения крепких отношений с партнерами. Этому вас и научит эта книга.

Если сегодняшние женщины трудятся наравне с мужчинами, а мужчины больше занимаются воспитанием детей, это не значит, что мужчины и женщины одинаковы. Наши роли, конечно, меняются, но биология по-прежнему совсем разная. А поскольку мужчины и женщины такие разные, мы по-разному реагируем на изменения ролей, а партнеры зачастую неверно понимают и толкуют нашу реакцию. Мы подробно изучим, каковы теперь наши потребности в эмоциональной поддержке и какие дополнительные задачи неизбежно – как следствие – возникают в современных отношениях полов.

Эти задачи стоят не только перед парами, но и перед одинокими людьми, поскольку перемены в современных отношениях полов – лишь отражение перемен, которые происходят в наши дни в психологии личности. Новые представления о жизни, которые мы обретем, когда двинемся дальше Марса и Венеры, нужны не только для романтических отношений, но и для нашего личного счастья и для счастья наших детей. Они помогут нам лучше ладить с сотрудниками и в целом лучше понимать окружающих, а это – залог карьерного успеха. Неважно, состоите вы с кем-нибудь в близких отношениях или одиноки, – строить отношения с представителями противоположного пола нужно в любом случае.

Если вы одиноки и ищете спутника жизни, эта книга поможет вам лучше исполнять обязанности партнера, когда вы найдете свою половину. Если вы одиноки и не ищете партнера, эта книга поможет вам осознать собственные эмоциональные потребности, а значит, снизить уровень стресса и становиться все счастливее с каждым днем.

Многие одинокие люди мечтают создать семью, а многие женатые пары тоскуют о былой свободе и утраченной яркости чувств. Однако всем нам, и одиноким, и нашедшим себе партнеров, сегодня живется гораздо труднее прежнего. Труднее не только на материальном уровне, но и потому, что нам сильнее нужно эмоциональное благополучие, а если мы его не добиваемся, то и разочаровываемся сильнее.

Сегодняшние перемены – это колоссальный сдвиг в контексте отношений полов. Чтобы в наши дни построить прочный союз, навыков и представлений, разработанных за тысячи лет для традиционных отношений полов, попросту не хватит – они не помогут.

Взаимная поддержка, без которой невозможно построить полноценные отношения с партнером в наши дни, требует от мужчин и женщин огромного вложения сил. Большинству мужчин не с кого брать пример, чтобы ее обеспечить. Лично мне точно не с кого. Наше обучение семейным отношениям начиналось с наблюдений за отцами, прекрасно освоившими старую модель, но не имевшими представления о новой. Наши отцы каждый день ходили на работу, чтобы заработать на хлеб для своей семьи, и этим, собственно, удовлетворяли практически все потребности наших матерей, которые от семейных отношений больше ничего и не ждали.

Женщинам тоже не с кого брать пример, когда от них требуется обеспечивать современным мужчинам необходимую поддержку или когда они сами пытаются ее получить. По традиции женщин не учат о чем-то просить, это не входит в их навыки коммуникации. Если муж исполнял свою роль и обеспечивал семью, жена не имела права больше ничего просить. Если же он не исполнял этой роли, единственным выходом для жены было ныть и жаловаться, что, разумеется, не способствовало близости супругов.

В наши дни можно брать пример разве что с героев фильмов и сериалов, смотреть которые, конечно, забавно, но в них не показано, как проложить зачастую извилистую и тернистую дорогу к созданию полноценных отношений со своей половиной. В популярном сериале «Американская семейка» мы смеемся над поведением героев, над тем, как они общаются друг с другом, карикатурно преувеличивая радости и трудности современной жизни, – но в последние пять минут все как по мановению волшебной палочки находят общий язык, и в семье воцаряются мир и любовь. Нам показывают результат, к которому мы так стремимся, но скрывают от нас практический процесс преображения.

В классических романтических кинофильмах вроде «Когда Гарри встретил Салли», «Титаник», «Дневник памяти» – и в моем любимом «Где-то во времени» – нам дают украдкой подсмотреть, какая глубокая любовь возникает подчас, когда героям удастся потребовать взаимности, как это ни трудно. Нам дают подглядеть, сколько радости и удовольствия приносит любовь, когда героям удастся преодолеть преграды и найти наконец того единственного, кого они искали. То, что мы видим на большом экране, отзывается в душе, и мы мечтаем и сами пережить что-то подобное. Однако в кино не показывают, что бывает дальше, когда в свои права вступает повседневность.

Мы воображаем, что герои будут жить долго и счастливо, но нам не показывают, как им это удастся. Нам ненадолго поднимают настроение зрелищем открывающихся перспектив – но нас тут же ждет разочарование, поскольку мы видим, как далека наша жизнь от мечты. Чтобы прожить жизнь в любви, по-настоящему пройти ее рука об руку, нам нужно освоить новые навыки, которым кино не учит.

Мужчинам не показывают, как важно выражать свои теплые чувства к партнерше и обеспечивать ей положительную обратную связь, без которой она не сможет проявить свои лучшие качества, не объясняют, как принимать совместные решения, если у вас с партнершей разные взгляды, как планировать совместное времяпрепровождение, если кто-то из партнеров сильнее загружен работой, как назначать свидания и не ждать до последней минуты, когда любовь

окажется на грани катастрофы, как разрешать споры и выслушивать рассказ о чувствах, не уходя в глухую оборону.

Женщин не учат практическим приемам, позволяющим пробудить в партнере все самое лучшее, не учат удовлетворять потребности, которые у мужчин совсем не те, что у женщин, и рассказывать о своих потребностях, не жалуясь и не упрекая, – короче говоря, не объясняют, какова роль женщины в создании длительных и прочных романтических отношений.

В кино романтический герой всегда говорит именно то, что нужно, и героине остается только отвечать ему. В реальной жизни романтику обеспечивают оба – в любых отношениях есть две стороны.

Путь превращения в человека, который знает, что ему нужно, и способен поддержать партнера, очень долг. Зато начать его можно прямо сейчас: вам не нужно ждать, пока ваш нынешний или будущий партнер к вам присоединится. Достаточно, чтобы изменился кто-то один, – и тогда изменятся отношения в целом. Если один партнер станет лучше, второй обязательно подтянется.

Когда я писал книгу «Мужчины с Марса, женщины с Венеры», мне постоянно задавали один и тот же вопрос: «Как заставить партнера прочитать эту книгу?»

На это я всем отвечал: не надо никого заставлять. Иначе партнер воспримет это как намек, что он недостаточно хорош, обидится и замкнется в себе. Нет, прочитайте сами и попробуйте применить инструменты, которые помогут вам стать счастливее, а менять партнера и вовсе не потребуется. Вполне вероятно, что в конце концов партнеру станет любопытно, что это такое вы читаете.

Именно так и надо относиться к этой книге. Ваша задача – сосредоточиться на том, чтобы изменить самого себя, а не партнера. Пока ваше счастье зависит от того, изменится ли партнер, вы мешаете ему меняться и расти. Ведь и вы наверняка хотите, чтобы вам не мешали быть самим собой, – вот и партнеру нужна такая же свобода.

Иногда чем больше даешь, тем больше получаешь, а иногда получаешь много за сущие пустяки. Когда мы много вкладываем в отношения, с единственной целью изменить партнера, но в ответ получаем мало. Так дела не делаются! С точки зрения партнера это не поддержка, а манипуляция!

Если хочешь больше получить от отношений со своей половиной, в этом нет ничего плохого, только не надо пытаться менять партнера – это не поможет.

Если вы недостаточно получаете от отношений с партнером, первым делом начинайте вкладывать в него поменьше и больше инвестировать в себя. Не пытайтесь изменить партнера – меняйтесь сами.

Как только вы изменитесь, это сразу выявит новую сторону натуры вашего партнера. От перемены методов меняется и результат, это закон природы, но если вы станете чувствовать иначе, результат будет еще ярче. Эта книга подарит вам новые стратегии, которые позволят изменить образ чувств и тем самым выявить в партнере самое лучшее. Если вы разовьете у себя способность быть счастливым, не требуя перемен от партнера, то сможете больше давать – и в итоге больше получать.

Если вы научитесь быть счастливым, не требуя перемен от партнера, то сможете больше давать – и все равно не чувствовать себя обделенным.

Частенько бывает, что пары, столкнувшиеся с кризисом в отношениях, предъявляют друг другу длинные перечни законных жалоб и упреков. Если и у вас так, выход только один: обе стороны должны перестать обвинять друг друга и взять на себя ответственность за свою часть проблем.

Если наше счастье зависит от партнера, нам ничего не остается, кроме упреков и обвинений. Зачастую пары втягиваются в «игру в обвинения», напоминающую теннисный матч: она на что-то сердится, он защищается и сердится на нее в ответ. Так они и перекидывают

вину туда-сюда. И разорвать этот порочный круг можно, лишь прекратив обвинять партнера, а для этого нужно узнать новый способ вернуть любовь. Именно этому вы и научитесь на этих страницах, когда прочитаете, как создать с партнером отношения, основанные на взаимной поддержке без упреков.

Когда живешь полной жизнью, то можешь дать больше. Если ваше сердце открыто, и вы понимаете, каковы новые потребности вашего партнера, диктуемые его гендерной принадлежностью, то не только вы будете жить полнее – с вашей помощью и партнер тоже сможет лучше удовлетворять ваши новые потребности. Когда тебе не нравится, что ты получаешь, редко бывает полезно просить еще. А главное – нет никакого смысла просить больше, когда твой партнер не получает необходимого.

Первый шаг к улучшению отношений – вернуться туда, где можешь открыть свое сердце и меняться независимо от партнера. Второй шаг – чувствовать, говорить и делать все, что можешь, чтобы помочь ему. Если вы даете партнеру, что ему нужно, он куда охотнее даст вам в ответ то, что нужно вам. Третий шаг – понемногу начинать просить о чем-то и щедро вознаграждать партнера, когда он вам это дает. Вот она, ваша формула успеха, а ожидать большего, не давая больше, – формула неудачи. Добавлю, что и ждать слишком многого слишком скоро тоже значит сводить на нет все собственные усилия.

Многие женщины считают, что уже дают больше, а никаких результатов не получают. Зачастую дело в том, что они дают партнеру не то, что ему больше всего нужно. Без новых представлений женщина инстинктивно оказывает партнеру ту поддержку, какой хочет сама, а не ту, в какой он на самом деле нуждается. Не понимая, насколько мужские мысли и чувства отличаются от женских, бедняжка старается впустую – ее усилий никто не ценит, поскольку она не в состоянии оказать современному мужчине ту поддержку, которая ему необходима.

Мужчины тоже по большей части считают, что дают своим партнершам всего и вдоволь, – хотя бы потому, что дают больше, чем давали их отцы. Но поскольку у современной женщины другие потребности, копировать отцовское поведение и установки в попытке обеспечить любовь и поддержку недостаточно, партнерше этого мало.

Мужья предыдущих поколений обеспечивали любовь и поддержку другой разновидности – они удовлетворяли потребности женщины в выживании и безопасности. Однако современной женщине нужны новые способы выражения любви, удовлетворяющие ее эмоциональные потребности в нежности, общности, романтике, близком общении, равенстве и уважении, а также ее возросшую потребность в независимости и самовыражении. Для простоты я называю этот новый вид поддержки «личная любовь».

Положение мужчин похоже, но не совсем: у них тоже появились новые эмоциональные потребности, им нужно чувствовать, что они успешно удовлетворяют эмоциональные потребности партнерши и что их за это ценят, но при этом у них появились и собственные потребности в большей независимости и самовыражении. В прошлом мужчина считал, что достиг успеха в жизни, если ему удавалось прокормить семью, однако сегодняшнему мужчине нужно другое: ему надо, чтобы ему доверяли, восхищались им и ценили его старания обеспечить новую эмоциональную поддержку жене и детям. Эти новые потребности современного мужчины я называю «личный успех». Мужчине требуется положительная обратная связь – так он поймет, что достиг успеха в стараниях обеспечить семью не только финансово, но и эмоционально.

В книге мы подробно изучим новые эмоциональные потребности наших современников, разные у мужчин и у женщин, – потребности в личной любви и личном успехе. Понимание этих потребностей – ключ к созданию отношений, в которых нет места упрекам, поскольку, когда вы поймете, что главное для полноты жизни вашего партнера, то сможете целенаправленно бросить все силы на обеспечение той самой любви и поддержки, которую партнер оценит в полной мере.

С практической точки зрения настройтесь на то, что применять на практике новые сведения из этой книги вы начнете месяца через два – и почувствуете, что стали счастливее, лучше справляетесь со стрессом, однако при этом не зависите от того, будет ли меняться ваш партнер. Следующий шаг – понемногу, малыми дозами оказывать партнеру больше поддержки и сильнее выражать любовь в соответствии с конкретной разновидностью личной любви или личного успеха, в которых он нуждается. Наконец, когда вы дадите партнеру то, в чем он нуждается, можно начинать применять новые навыки – и понемногу просить у партнера больше, щедро вознаграждая за это.

И мужчинам, и женщинам прежде всего необходимо обрести свое собственное счастье, которое не зависит от того, меняется ли партнер. А одинокие должны обрести счастье, не зависящее от того, удастся ли им найти свою идеальную половину. Если вы одиноки, на первом этапе, когда вы научитесь лучше полагаться на самих себя, перестаньте искать идеальную половину – лучше потренируйте новые навыки общения в ходе нескольких свиданий с разными людьми, чтобы набраться положительного опыта. Нарбатывать новые навыки гораздо проще, когда на кону стоит не слишком много. Если вы поставите себе другую цель и перестанете искать идеальную половину, а сосредоточитесь на том, чтобы накопить побольше положительного опыта, то избавитесь от необходимости слишком тщательно и продуманно выбирать тех, на ком эти навыки оттачивать.

Чтобы отношения с партнером приносили счастье и ощущение полноты жизни, прежде всего нужно, чтобы наша собственная жизнь была счастливой и полной. Нереалистично рассчитывать, что единственным источником эмоционального благополучия станут близкие отношения. Если построить жизнь, в которой довольно места и друзьям, и родным, и спорту, и вкусной еде, и осмысленному труду или бескорыстной службе человечеству, где достаточно возможностей повеселиться, развлечься, поучиться новому, вырасти как личность и развиваться духовно, то любовь сделает вас только счастливее. Сегодня, чтобы построить длительный и прочный союз, полный любви, нужно сначала заложить фундамент счастья, а для этого удовлетворить собственные потребности, помимо потребностей в близких отношениях.

Многие ошибочно полагают, что для счастья в личном мире достаточно успеха в мире внешнем. Однако это не так. Для счастья нужны любовь и новые навыки построения отношений. Если нужен только успех, почему в глянцевах журналах полным-полно историй о богатых и знаменитых, которые не вылезают из психиатрических клиник? Почему так много состоявшихся людей одиноки, в разводе, не ладят с детьми? Почему богатство не защищает от симптомов отсутствия счастья – депрессии, тревожности, бессонных ночей? Когда берешь на себя больше ответственности за собственное счастье, у тебя появляется возможность обеспечивать личную любовь и знаки личного успеха, без которых отношения чахнут.

Пока вы на собственном опыте не почувствуете всю полноту жизни, которую приносит глубокая близость, когда партнеры дарят друг другу личную любовь и обеспечивают личный успех, вы не сможете даже представить себе, что это такое. Ведь пока не попробуешь мороженое, не узнаешь, вкусное ли оно. Многие поддаются гипнозу современного мира, который твердит, что деньги и вещи делают человека счастливее, и оказываются не в силах ощутить могущество любви.

Помню, как я впервые понял, как могущественна личная любовь и какая это драгоценность. Само собой, я всегда любил свою жену, и эта любовь дарила мне чувство полноты жизни, но я не понимал, как важно дарить личную любовь. Ведь я слишком стремился зарабатывать деньги и обеспечивать семью – и хотел, чтобы меня любили за это.

И вот как-то раз на шестом году брака мы с Бонни занимались любовью, а потом я сказал: – Ух, какой отличный секс! Не хуже, чем в самом начале.

Бонни помолчала – я даже встревожился, что она молчит так долго, – а потом заметила:

– А по-моему, лучше.

– Правда? – удивился я. – Почему ты так думаешь?

Она ответила:

– Заниматься любовью в самом начале было очень здорово, но мы тогда плохо знали друг друга. А теперь, когда прошло шесть лет, ты видел и лучшие, и худшие мои стороны. И по-прежнему обожаешь меня. От этого секс становится только лучше.

И тут я вдруг понял, что и в самом деле мы за эти шесть лет стали гораздо ближе друг другу – и поэтому секс приносит гораздо больше радости и удовлетворения.

Для меня это было важное открытие. Ведь секс – способ выражения глубокой любви к партнеру, особенно для мужчин. Но после многих лет, за которые супруги становятся ближе друг другу и учатся лучше демонстрировать личную любовь, секс становится лишь одним из множества способов показать ее.

Когда вы прочитаете эту книгу и узнаете, как удовлетворять потребности современных людей в личной любви и успехе, вы научитесь множеству способов выражать любовь и близость – и секс лишь один из них.

Теперь, когда мы женаты уже тридцать один год, я по-прежнему с каждым днем люблю свою жену глубже и чувствую, что мы становимся ближе, – и не только в спальне, но и потому, что мы постоянно обнимаемся, говорим друг другу нежные слова, поддерживаем друг друга, ведем душевные разговоры, помогаем друг другу, а еще постоянно веселимся и часто проводим время с детьми и внуками. И мне не обязательно зависеть от секса как от единственного способа сообщить Бонни, как я ее люблю. Секс стал для нас одним из множества способов почувствовать любовь друг к другу и рассказать об этом.

Когда моя жена сказала, что шесть лет спустя секс стал только лучше, это помогло мне понять, что секс стал приносить столько радости именно благодаря любви. В тот день я осознал, как велика сила личной любви и сколько радости и чувства полноты жизни она дает. Когда я обнаружил, что Бонни ценит мой характер больше, чем физическую или материальную поддержку с моей стороны, то научился и сам ценить свою способность дарить любовь не меньше, чем умение зарабатывать деньги.

А когда мужчина это понимает, ему легче открыть свое сердце. Ему больше не нужно отказываться от всех своих желаний и хотений ради заработка, ради того, чтобы снабжать жену и семью деньгами. Поскольку теперь муж и жена делят финансовую ответственность, у мужа появляется возможность понять, какое могущество таится в его сердце – а не только в бумажнике. Он уже не просто функция – он человек.

Многие мужчины предпочитают одиночество в основном потому, что не уверены, что отношения с ними надолго сделают женщину счастливой. Они не знают, смогут ли они обеспечить современной женщине именно то, в чем она нуждается. Если не освоить новые навыки, страсть в браке быстро сойдет на нет, и мужчина оставит попытки сделать партнершу счастливой, а женщина откажется ждать от партнера любви и поддержки.

Но если мужчина поймет, чего хочет от него современная женщина, то разберется, что он может обеспечить, а что нет. Он не станет брать на себя ответственность за ее счастье – и потому не будет чувствовать себя ничтожеством, когда женщина сердита или расстроена. Это знание даст ему возможность в моменты, когда он мало что может сделать, «не усугублять ситуацию» и терпеливо ждать, когда женщина сама найдет способ вернуть любовь. А в те времена, когда она открыта его любви, мужчина точно знает, что нужно сделать, чтобы она почувствовала себя счастливой.

Многие современные женщины не хотят выходить замуж, потому что разочаровались в мужчинах. Они жаждут найти мужчину, который даст им личную любовь того рода, какую невозможно получить ни от подруг, ни от самой себя. Они отчаялись, потому что не видели пути к успеху.

Однако знания, почерпнутые из этой книги, позволят женщине ощутить силу своей женственности и получить желаемое, а ее мужчине – обрести собственную внутреннюю силу и дать партнерше то, что ей нужно, а взамен получить то, что нужно ему.

Все мы слышали афоризм Джимми Хендрикса: «Когда власть любви пересилит любовь к власти, в мире воцарится мир». Лично я убежден, что люди, мечтающие найти и развить любовь у себя дома, и есть настоящие герои нашего времени.

Бросить бомбу гораздо проще, чем перестать самоутверждаться и обрести любовь. Разбитое сердце – это больно, и гораздо проще сбежать от любви, лишь бы не страдать. Но те, кто не оставляет стараний, – самые благородные герои на свете и заслуживают любви и всяческого содействия, даже когда ошибаются – и особенно в эти моменты.

Сегодня всем нам нужно больше и от жизни, и от взаимоотношений. Так вот, я вас обрадую: мы можем получить больше. Но этому надо учиться.

Глава 1. Дальше Марса и Венеры

От редакции

Почему «мужчины – с Марса», а «женщины – с Венеры»?

Много лет назад мужчины и женщины жили на разных планетах. Мужчины были уроженцами огненного Марса, а женщины обитали на прекрасной Венере. И те и другие были счастливы, но все-таки чего-то им не хватало. Мужчины были немногословны и решительны, вместо слов предпочитали дела, у них не было принято навязываться с советами и помощью к соседу, особенно когда не просят. Если беда случалась с жителем Марса, он удалялся в пещеру, где наедине обдумывал свои проблемы и находил наилучшее решение. Но, увы, марсианам не о ком было заботиться, а значит, никто не мог оценить их ум, силу и предприимчивость.

Жительницы Венеры – женщины – напротив, были чувствительны и отзывчивы к чужой беде и полагали, что душевная беседа способна помочь в трудный час, поскольку, выговариваясь, можно уменьшить остроту переживаний, осознать эмоциональные «болевые точки», успокоиться и в итоге найти нужное решение. При этом у женщин была прекрасно развита интуиция, и лишь только тень печали падала на одну из них, как тут же вокруг собирались участливые соседки и утешали свою подругу. Венерианки готовы были делиться своим участием, отдавать свои душевные силы, и иногда гораздо больше, чем они получали в ответ. Но самым жителям Венеры была необходима поддержка и защита, и, недополучая ее, они чувствовали себя обиженными.

В один знаменательный день жители Марса, разглядывая звездное небо в свои телескопы, обнаружили, что рядом обитают прекрасные соседки. А поскольку решения они принимали быстро и мгновенно воплощали их в жизнь, тут же была построена ракета, и жители Марса отправились на Венеру. И вот для жителей обеих планет наступило счастье и процветание. Марсиане получили признание их силы и интеллекта, а венерианки – защиту и покровительство, о которых они так давно мечтали. Но при этом и те и другие помнили, что являются уроженцами разных планет, с разными устоями и традициями. И всегда под рукой у них были венериано-марсианский и марсиано-венерианский словари, в которые можно было при случае заглянуть, чтобы понять, как же переводится фраза: «Нет, я не обиделась» и «Я занят, поговорим позже». И все бы и дальше было прекрасно, но только марсианам и венерианкам не сиделось на месте, и, в очередной раз разглядывая небо в телескоп, они увидели прекрасную планету Земля. Жители двух разных планет погрузились в один космический корабль и полетели к Земле. И чудо-планета оправдала их ожидания, она, на самом деле, была прекрасна, настолько прекрасна, что опьяненные ее воздухом марсиане и венерианки забыли свою историю, свои родные планеты и посчитали, что они всегда жили на Земле. А венериано-марсианский словарь (вот неудача!) потерялся при перелете. И тут-то и начались проблемы, так как, забыв, что они разные, мужчины и женщины перестали понимать друг друга, начали требовать от партнеров невозможного, ссориться, обвинять их в разных грехах. Наступило время конфликтов...

Эта легенда – прекрасная метафора того, что мужчины и женщины – очень разные. Их различия велики настолько, что можно предположить, что и правда мы – с разных планет. Зная эти различия, мы понимаем, какие действия ведут к конфликтам, а какие – к гармонии. И это знание – чудесное лекарство для восстановления отношений.

Ниже вы найдете 12 различий Марса и Венеры, о которых жители Земли так надолго забыли. Но жизнь не стоит на месте, и хотя эти 12 различий никуда не делись, мужчины и женщины изменились и начали играть новые роли...

В книге «Мужчины с Марса, женщины с Венеры» рассматривались всевозможные трудности и недоразумения, которые чаще всего возникают в отношениях мужчин и женщин, и предлагались выходы из положения, подходившие для того мира, в каком мы жили двадцать лет назад. С тех пор наши отношения с противоположным полом радикально изменились: перед нами открылись небывалые возможности ломать стереотипы «мужественности» и «женственности», а в результате привычные марсианские и венерианские качества и характеристики, которые мы привыкли приписывать мужчинам и женщинам, утратили былую четкость.

Потребности у нас теперь другие – и личные, и по отношению друг к другу, – а поскольку мы не осознаем, как они изменились, и не задумываемся, как их удовлетворить, то страдаем от стресса и все больше разочаровываемся и в партнерах, и в жизни. Нам нужны новые знания, которые отражали бы то, как мы выходим за рамки старых понятий Марса и Венеры, но при этом по-прежнему учитывали бы различия между мужчинами и женщинами – только тогда мы преодолеем трудности, неизбежные, если не понимать, что мужчины и женщины все-таки разные и это хорошо.

Многие идеи книги «Мужчины с Марса, женщины с Венеры» не утратили актуальности и приносят много пользы и в современном мире, однако их следует пересмотреть и приспособить к решению новых задач. Идеи Марса-Венеры прочно вошли в популярную культуру и помогли миллионам мужчин и женщин лучше понять друг друга, однако популярность отчасти стерла их смысл, излишне упростила их, а иногда и исказила, и сузила.

Многие из тех, кто не читал «Мужчины с Марса, женщины с Венеры», ошибочно полагают, будто это название означает, что мы настолько разные, что нам никогда не понять друг друга. Совсем наоборот! Когда мы сталкиваемся с различиями, но понимаем, в чем они состоят, и в состоянии осознать, что различия – это хорошо, и осмыслить их, общаться становится только легче. Само по себе понимание различий, конечно, не панацея, но умение общаться пригодится в любой ситуации.

Прежде чем углубляться в современные представления о Марсе-Венере, важно вспомнить основные принципы из книги «Мужчины с Марса, женщины с Венеры».

Ниже перечислены двенадцать основных факторов, чаще всего ведущих к недоразумениям между мужчинами и женщинами в относительно традиционных семейных отношениях. Однако в современном мире, более сложном, где женщины берут на себя традиционно мужские роли, они автоматически перенимают и многие марсианские склонности. И наоборот – поскольку мужчины понемногу начинают играть традиционно женские роли дома, у них появляются некоторые венерианские черты. Когда будете читать этот перечень, подумайте, какие черты больше свойственны лично вам. В чем вы и ваш партнер с Марса, а в чем с Венеры?

Венерианские и марсианские склонности всегда проявлялись по-разному у мужчин и женщин, однако, как вы, наверное, заметили, с каждым годом все больше женщин проявляют мужские склонности, а мужчин – женские.

Вот почему речь в этой таблице идет именно о склонностях. У каждого из нас как личности эти склонности образуют уникальную смесь. А смесь не может быть правильной или неправильной.

Фактор	Марсианская склонность	Венерианская склонность
1. Ценности	Уверенность в своих силах	Умение делиться
• На Марсе ценят независимость, осязаемые достижения и успех. Очень важно в чем-то изменить мир. • На Венере ценят умение делиться чувствами, участие, взаимное обогащение и взаимозависимость в отношениях с партнером. Очень важно дарить и получать любовь		
2. Поведение в условиях стресса	Замкнутость	Налаживание связей
• На Марсе в условиях стресса «прячутся в свою пещеру», чтобы восстановить силы. За это время марсиане либо уходят от проблем, либо подсознательно вырабатывают решения. • На Венере, чтобы преодолеть стресс, обсуждают свои проблемы с близкими и ищут поддержки и сочувствия		
3. Поддержка	Ты — мне, я — тебе	Дать как можно больше
• На Марсе поддерживают в той мере, какую считают справедливой, а потом расслабляются и ждут такой же поддержки в ответ. • На Венере поддерживают как только могут, но зачастую дают больше, чем получают, и в результате чувствуют, что перегружены, а затем обижаются		
4. Выражение любви	Циклическое	Постоянное
• На Марсе сначала приближаются, потом отдаляются, чтобы соблюсти дистанцию, а затем бросаются обратно, пылая от любви. • На Венере сильнее ощущают потребность в неизменных чувствах близости и привязанности		
5. Подсчет очков	Крупные категории	Ценят много мелких проявлений любви
• На Марсе очки присуждаются за масштаб проявления любви. Тридцать три розы — тридцать три очка. • На Венере мелкие знаки внимания и любви ценятся не меньше крупных. Очки присуждаются за каждое проявление любви. Тридцать три розы — одно очко. Одна роза — тоже одно очко. Чтобы получить тридцать три очка, марсианин должен тридцать три раза подарить по одной розе		

Фактор	Марсианская склонность	Венерианская склонность
6. Настроение	Ровное	Перепады
• У марсиан настроение обычно ровное. Их не нужно лишний раз убеждать, что они любимы, однако потребность в близости у них регулярно снижается, а затем повышается. Как резинка — если ее оттянуть, она все равно отскочит обратно. • У венерианок настроение взлетает до небес и рушится, будто цунами. Венерианкам нужно постоянно проверять, не разлюбили ли их. Если относиться к ним с пониманием и теплотой, отрицательные чувства и неуверенность автоматически сменяются положительными чувствами		
7. Причина для коммуникации	Практическая	Проверка связи
• На Марсе говорят, чтобы решить проблему или собрать информацию для достижения определенной цели. • На Венере говорят, чтобы решить проблему, но не только — еще и для того, чтобы проверить связь и ощутить сочувствие		
8. Потребности	Прямые	Косвенные
• На Марсе принято говорить прямо: говори, что тебе нужно, проси, чего хочешь. • На Венере следуют золотому правилу и дают окружающим то, что те хотят, а потому ожидают, что те тоже угадают, что нужно венерианкам, и ни о чем просить не надо		
9. Близость	Секс	Романтика
• На Марсе мечтают о партнерше, которая также любит секс и также хочет им заниматься (в отличие от предыдущих поколений). Секс помогает марсианам ощутить любовь. • На Венере знаки любви вне спальни так же важны, как и то, что происходит в спальне. Любовь и нежность пробуждают у венерианок сексуальное желание		
10. Решение проблем	Предпринимать действия	Ценить поддержку
• На Марсе, столкнувшись с серьезной проблемой, либо предпринимают решительные действия, либо, если изменить ничего нельзя, просто ждут, когда можно будет что-то сделать. • На Венере рассказывают о проблеме, чтобы обеспечить себе поддержку и вместе преодолевать трудности		

Фактор	Марсианская склонность	Венерианская склонность
11. Ошибки	Корректировать план действий	Давать больше
• На Марсе, если случилось ошибиться, обдумывают, что было сделано или не сделано. А затем решают, что можно сделать, чтобы решить проблему. • На Венере, если случилось ошибиться, все сильнее сожалеют и сочувствуют, а затем обдумывают, как дать больше, чтобы загладить ошибку или улучшить сложившуюся ситуацию		
12. Счастье	Ориентация на цели	Ориентация на взаимоотношения
• Марсиане счастливее всего, когда успешно достигают значимых целей. Особенно они горды и довольны, когда преодолевают трудности. • Венерианки счастливее всего, когда удовлетворены их личные потребности в любви. Тогда они с удовольствием и без опаски дарят партнеру любовь и поддерживают его, поскольку уверены, что в ответ получают то, что им нужно		

Что касается отношений с противоположным полом, может показаться, что сегодня все встало с ног на голову, и это женщины с Марса, а мужчины с Венеры. А может быть, в вашей паре и сейчас мужчина с Марса, а женщина с Венеры.

В любом случае стоит понимать, каковы наши склонности, почему они такие разные, когда они проявляются и проявляются ли вообще – тогда мы будем лучше готовы к встрече с ними. В следующих главах мы изучим, как эти склонности изменились и в чем они, вероятно, отличаются от ваших, и научим вас новым приемам, которые поддержат и вас, и ваши отношения, в какую бы сторону вы ни склонялись.

Меняемся ролями

То, что на свете становится все больше мужчин и женщин, обладающих склонностями противоположного пола, – это хорошо, поскольку означает, что у нас теперь больше свободы быть самими собой, невзирая на ожидания общества. Но когда мы сбрасываем оковы традиционных ролей Марса-Венеры, то иногда отказываемся от одной роли лишь для того, чтобы взять на себя другую – не менее ограниченную.

Сегодня многие женщины чересчур развивают у себя мужскую сторону, а потом жалуются, что устали, подавлены, не справляются со стрессом или просто не могут расслабиться и радоваться жизни.

Джоанна – юрист, она работает в крупной юридической фирме. Зачастую Джоанна перегружена работой настолько, что не может расслабиться даже дома.

Она зарабатывает больше, чем ее муж Джек, поэтому они решили, что он уйдет на полставки и будет больше времени проводить дома и воспитывать детей. Джек и Джоанна любят и поддерживают друг друга, однако страсти в их отношениях больше нет, как и у многих других пар.

Джоанна считает, что гендерные различия – это полная чепуха. Как-то в гостях я сказал ей, что пишу новую книгу.

– А по-моему, книга «Мужчины с Марса, женщины с Венеры» просто не про меня, – сказала Джоанна. – Мне кажется, на самом деле мужчины и женщины совсем не такие разные.

На это Джек заметил:

– А я думаю, что там много правды. Только назвать ее нужно наоборот – «Женщины с Марса, мужчины с Венеры», – и будет совсем про наши отношения. Мы с тобой совсем разные!

Затем я поговорил с Джеком один на один.

– В чем разница между вами и вашей партнершей? – спросил я.

Джек со смехом ответил:

– Да во всем. Я прочитал «Мужчины с Марса» – так вот, моя жена точно с Марса. Вы пишете, что женщины любят поговорить, но когда Джоанна приходит с работы, у нее столько дел, что и поговорить некогда, а когда она все-таки заводит разговор, ей нужны конкретные решения проблем. Она не хочет делиться со мной, как прошел день. Это мне нужно налаживать связи, это я хочу обсудить, что было сегодня, но стоит мне подать голос, как Джоанна сердится или перебивает меня и предлагает советы и готовые решения – а просто выслушать не может. Если я делюсь чувствами, она говорит, что они у меня неправильные, что я не должен так чувствовать. Если же речь идет о романтике, нежности, объятиях – все это ей не нужно. Когда она дома, то почти все время сидит в своей пещере, читает новости или работает на компьютере. У нас с ней очень мало личной жизни, но ее это, похоже, устраивает. И светской не было бы, если бы я не настаивал. Пытаться выкроить время на нас двоих – сущее мучение.

Смена ролей наподобие той, которую мы наблюдаем в отношениях Джека и Джоанны, – это, конечно, крайность, однако подобные перемены ролей и потребностей в наши дни встречаются все чаще. Мы освободились от устарелых общественных ожиданий и теперь готовы принимать и мужские, и женские качества и в себе, и в потенциальном партнере. В целом мужчины больше готовы поддерживать женщину, у которой есть карьерные устремления, а женщины – мужчину, который ставит себе цель не зарабатывать деньги, а скорее следовать велению сердца, а это зачастую предполагает, кроме всего прочего, что мужчина будет уделять больше времени не только построению качественных взаимоотношений, но и воспитанию детей.

Открывшись навстречу переменам, современные мужчины и женщины научились более гибко брать на себя различные роли в зависимости от своих финансовых потребностей, возраста, семейного положения и личных предпочтений. Женщины берут на себя роли, традиционно считающиеся мужскими и способствующие проявлению их мужских качеств, и это на физическом уровне меняет структуру их мозга, а также гормональный фон. Исследования пластичности мозга за последние десять лет показали, что повседневные занятия изменяют мозг, а это, в свою очередь, стимулирует выработку в организме других гормонов.

Большинство традиционно мужских занятий повышают уровень мужских гормонов. Работа на стройке или защита клиента в зале суда способствуют выбросу тестостерона и у мужчин, и у женщин, а занятия с детьми в детском саду или уход за больными стимулируют выработку эстрогена. Если женщины берут на себя традиционно мужские роли, они и дома проявляют больше марсианских склонностей, о которых мы говорили в книге «Мужчины с Марса, женщины с Венеры», поскольку их роли способствуют выработке мужских гормонов и подавляют женские. То же самое можно сказать и о мужчинах, берущих на себя традиционно женские роли, – у них сильнее проявляются венерианские склонности.

Но когда женщины избирают традиционно мужские профессии, им еще важнее проявлять свою женственность дома, чтобы обрести здоровое равновесие мужских и женских гормонов. Если гормональное равновесие нарушено, женщина только сильнее мучается от скуки, неудовлетворенности, пустоты и беспокойства.

Однако если женщина, целый день проявлявшая исключительно мужскую сторону своей натуры, не пожалеет времени, чтобы прочувствовать, принять и выразить свои женские качества дома, уровень стресса у нее на самом деле только снизится.

Так и мужчинам, которые много времени уделяют, например, обучению и воспитанию детей, особенно важно осознать и проявить свои марсианские качества в личных романтических отношениях.

То, что из романтических отношений многих пар исчезает страсть, во многом объясняется тем, что нашим современникам не хватает новых представлений и навыков для обретения нужного равновесия мужских и женских качеств. Если мужчина подавляет свою мужественность, а женщина – женственность, не миновать скуки и беспокойства, а это губит страсть. Мужчина становится слишком мягким и эмоциональным, женщина – слишком суровой и замкнутой. Не исключено, что дома мужчину сразу покидают силы, а женщина чувствует, что завалена непосильной работой. В следующих главах мы изучим разнообразные симптомы подавления, а также посмотрим, как новые представления о Марсе и Венере помогают обрести здоровое равновесие.

Как обрести равновесие, чтобы сохранить страсть

Одно из главных препятствий на пути к равновесию – то, что большинство из нас не умеет автоматически уравнивать мужское и женское начала, к тому же на первых порах это не всегда приятно. Наладить равновесие между мужской и женской сторонами зачастую удается только сознательно и силой воли.

Когда Джоанна вечером приходит домой, ей интереснее спрятаться в свою пещеру – марсианская склонность, а Джеку интереснее поговорить, чтобы наладить связь, – венерианская склонность. Казалось бы, если следовать склонностям, будет хорошо, но на самом деле это непродуктивно и убивает страсть.

Вечерами в будни и Джек, и Джоанна автоматически стремятся делать то, что им приятно. Однако приятное (и автоматическое) – не значит полезное. Например, ходить по магазинам, может быть, и приятно, но если вы потратите слишком много, не миновать осложнений. Во время спора приятно иногда покричать на оппонента, однако результатов это не улучшит. Приятно на претензии партнера ответить собственными претензиями, но обычно это только отталкивает.

Общаясь с партнерами, мы автоматически делаем много такого, что только ухудшает положение. Если у нас нет четкого представления об альтернативах, о том, как поступить, чтобы получить желаемый результат, мы бездумно повторяем ошибки – не потому, что так добиваемся желаемого, а потому, что это приятно или просто получается само, автоматически.

Ни для кого не секрет, что есть полезная еда, а есть вкусная, но вредная. Если съесть много печенья, сахар в крови поднимется. Каждое печенье очень вкусное, поэтому нужна сила воли, чтобы не съесть еще одно, а потом еще. Но с каждым печеньем равновесие сахара в крови нарушается все сильнее. Делать только то, что приятно, не самое верное решение.

Если у женщины слишком развита мужская сторона, ей следует прежде всего осознать, что она утратила равновесие, а затем уяснить, какое именно взаимодополняющее женское качество ей нужно выразить, чтобы вернуть баланс. Для этого ей надо точно знать, какие взаимодополняющие качества составляют ее мужскую и женскую стороны. (В дальнейшем мы подробно рассмотрим двенадцать пар самых распространенных мужских и женских качеств, понимание которых позволяет обрести внутреннее равновесие и мужчинам, и женщинам.)

Когда Джоанна приходит с работы домой, то либо продолжает работать, либо прячется в пещеру, чтобы расслабиться и забыть о тяжелом дне. Однако она не отдает себе отчета, что лучше отдохнет и забудет о трудностях на работе, если поделится своими чувствами с партнером и наладит с ним связь.

С теми же трудностями сталкивается и Джек. Если мужчине целый день приходится подавлять свою мужскую сторону, ему тоже нужно искать равновесие в личной жизни. К вечеру

ему необходимо сильнее ощутить в себе мужское начало. Джек весь день занимался детьми, и теперь ему хочется наладить связь с партнершей, поделившись своими чувствами, но на самом деле связь станет прочнее, если он сначала ненадолго уйдет в пещеру, а затем выслушает рассказ Джоанны о том, как прошел ее день, вместо того чтобы распространяться о своем. Поверьте, как бы дико это ни звучало, но мужчины, которые слишком много говорят о своих чувствах, рискуют погубить всю романтику во взаимоотношениях (в дальнейших главах мы подробно разберемся, почему).

Без современных представлений о потребности в равновесии Джоанна дома автоматически сдвигается в мужскую сторону, а Джек – в женскую. Если не скомпенсировать эти автоматические тенденции, Джоанна и Джек, сами того не зная, лишь увеличат дистанцию и напряженность в своих отношениях. А когда они поймут, как обрести равновесие, Джек сохранит за собой право свободно проявлять женское начало и рассказывать, как прошел день, – просто он научится выбирать для этого удачный момент – не тогда, когда его партнерше самой нужно поделиться своими чувствами. Джоанна тоже сможет свободно проявлять мужское начало и прятаться в пещере, но по-новому – и теперь это время наедине с собой позволит ей гораздо лучше расслабиться, и она насладится им в полной мере.

Джоанна и Джек – лишь один пример нарушения равновесия у современных мужчин и женщин, которое приводит к утрате страсти в отношениях полов. Без новых навыков построения взаимоотношений, которые учитывают, как изменились наши роли, наметившаяся в наши дни динамика лишь увеличивает стресс, хотя, конечно, дает нам больше личной свободы. А если стресс увеличивается, это пагубно сказывается на взаимоотношениях, счастье и здоровье.

Само собой, я вовсе не считаю, что для преодоления современных трудностей нам надо вернуться к традиционным ролям. Какие бы роли мы ни выбрали, близкие отношения лишь выиграют и обогатятся, если мы поймем, каковы наши специфические эмоциональные потребности в соответствии с гормональными потребностями нашего биологического пола. Если мы смиримся с тем, что мы такие разные, и научимся это ценить, то сможем по-новому поддерживать себя и других, а значит, лучше решать насущные задачи и укреплять равновесие.

Повторяю, правильных и неправильных пропорций Марса и Венеры в природе не существует. У каждого мужчины и у каждой женщины своя неповторимая смесь марсианских и венецианских качеств. Одной женщине необходимо чаще налаживать связь с партнером и делиться с ним чувствами, другой нужны независимость и время на себя. Одни мужчины нуждаются в личной свободе, другим хочется чаще проводить время с супругой. Так или иначе, если мы научимся понимать, какие мы разные и каковы наши гормональные потребности, присущие нашему полу, то сможем в течение рабочего дня играть какие угодно роли: у нас будет мощный арсенал, позволяющий заручиться в личной жизни необходимой поддержкой и, в свою очередь, обеспечить идеальную поддержку партнеру.

В чем сложность с переменами ролей

С одной стороны, в наши дни, когда мы гораздо свободнее выбираем себе роли, у нас появилась возможность проявлять те качества своей натуры, которые традиционные роли запрещали, с другой – когда мы играем разные роли, это тоже иногда подавляет отдельные аспекты нашей личности. Если мы слишком мужественны, то подавляем качества своей женской ипостаси. Если слишком женственны – подавляем мужскую. Внутреннее подавление лишь усиливает стресс. Выход лишь один – искать равновесие, однако равновесие у каждого свое. Если на работе вы подавляете какую-то свою сторону, то, чтобы снизить стресс, нужно искать равновесие дома, в личной жизни.

Если не умеешь искать равновесие, рискуешь еще сильнее из него выйти. Длительное подавление обязательно приведет к хроническому стрессу и эмоциональному выгоранию. В

жизни и так достаточно трудностей, но они будут приносить еще больше стресса. А когда человек сам не знает, как восстановить равновесие, ему труднее дарить и принимать любовь и поддержку, которые снижают стресс и обогащают жизнь.

Вернемся к истории Джоанны и Джека. Днем, на работе, Джоанна вынуждена решать неотложные задачи, быть сильной, выдерживать конкуренцию, а потому подавляет свою женственность, хрупкость, умение договариваться и сотрудничать. Ее муж Джек с утра до вечера дома, занимается детьми и имеет возможность проявлять чуткость и заботу, но при этом подавляет многие мужские качества.

Джоанна, конечно, любит свою работу, но поскольку там ей приходится подавлять многие женские качества, то, вернувшись домой, она чувствует, что не в состоянии справиться со стрессом. В идеале дома она должна как раз обретать равновесие и снижать стресс, а не наоборот: дом не должен быть очередным источником стресса.

У Джека другие трудности. Поскольку он избавлен от необходимости полностью содержать семью и может проводить больше времени с детьми, ему удастся в полной мере проявить заботу о близких. Это и правда очень приятно и временами приносит ощущение полноты жизни, однако Джек вынужден подавлять мужественность и стремление конкурировать, необходимость исполнять обязанности эмоционального донора в конце концов изматывает его, и он становится чересчур зависимым и капризным.

Новые знания из этой книги не только помогут парам вроде Джоанны и Джека найти равновесие в проявлении мужского и женского начал, но и поддержат пары более традиционного склада, где мужчина главным образом отвечает за финансовое обеспечение, а женщина – за воспитание детей.

В традиционных семейных отношениях ежедневные рабочие обязанности мужчины зачастую подавляют его женские стороны. А женщина, которая сидит дома с детьми, обычно подавляет в себе мужское начало. Однако подавление своих подлинных личностных черт подрывает способность долго сохранять страсть во взаимоотношениях – причем у всех, и у мужчин, и у женщин.

К счастью, изменились и наши ожидания, и поскольку теперь мы ждем от мужчин и от женщин совсем другого, нам стало легче и находить равновесие. Например, сегодня многие женщины, даже если их муж зарабатывает достаточно и они имеют возможность оставаться дома и заниматься детьми, предпочитают работать хотя бы на полставки, чтобы все-таки проявлять свою мужскую сторону, и это делает их гораздо счастливее. Точно так же и мужчины, даже если именно они в основном обеспечивают семью, стараются больше отдыхать и участвовать в воспитании детей.

Все эти перемены освобождают нас и ведут к равновесию. Барбара Маркс Хаббард, писательница, консультант-мотиватор и мой добрый друг, очень конструктивно распорядилась изменениями своей роли с течением лет, став старше и мудрее. «Когда все мои дети выросли, – рассказывала она мне, – я вдруг почувствовала себя точь-в-точь как мальчик-подросток: энергия бьет через край, так и рвешься спасти мир. Профессиональные занятия возбуждали меня не хуже секса».

Поскольку Барбара в полной мере реализовала свою женскую сторону как мать, она обрела способность сильнее проявлять и свою мужскую сторону – и сделала блестящую карьеру писателя и оратора, неизменно опираясь при этом на женскую чуткость и заботливость. Так она смогла сохранить и счастье, и чувство эмоциональной полноты жизни.

Однако эти перемены иногда и подавляют какие-то аспекты нашей личности. Например, очень многие мужчины, достигнув «пенсионного возраста», перестают каждый день заниматься осмысленным трудом и целиком посвящают себя отдыху и удовольствиям. Это подавляет их мужественность и повышает уровень стресса – а ведь они уходили на покой именно затем, чтобы наконец-то снизить его! Повышение стресса зачастую приводит к очень серьез-

ным последствиям: в первые три года после выхода на пенсию у мужчин стремительно возрастает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Но нам мало понимать, как изменились наши потребности, когда мы решили играть новые роли: надо еще разобраться, что происходит с потребностями партнера и в чем они отличаются от наших. Если мы хотим помочь партнерам тоже обрести равновесие, главное – правильно обеспечить им любовь и поддержку, и эта книга покажет вам, как поддержать партнера, не забывая и о собственном равновесии.

Новые перспективы

На страницах этой книги мы изучим множество новых задач и новых перспектив, которые открываются перед мужчинами и женщинами, когда они избавляются от традиционных семейных отношений со всеми их ограничениями. Теперь мы живем в такое время, когда перед нами открываются небывалые перспективы любви, успеха и счастья, и все это вполне достижимо, надо лишь лучше сознавать свои мужские и женские качества.

Нам часто кажется, что мы не в состоянии наладить отношения с партнерами, потому что мы с ними такие разные. Но если мы разберемся, какие у нас разные склонности, и поймем, почему это хорошо, то сможем лучше понять партнеров и найдем новые способы давать и получать любовь и поддержку.

На самом деле все мы очень разные – и именно поэтому нас тянет друг к другу. Противоположности притягиваются. Это основной принцип химии. Потому-то мы и нужны друг другу: у каждого из нас есть что-то неповторимое, чем мы можем одарить друг друга и весь мир. То, что в нас самих мы воспринимаем как данность, обеспечит партнеру необходимую поддержку.

Если ясно понимать, как сочетаются в тебе мужские и женские качества, каково их неповторимое равновесие, можно с большим основанием, правом и ясностью выражать, кто ты есть, и видеть, в какой именно специфической поддержке ты нуждаешься. А тогда всем нам удастся не только стать счастливее, но и гораздо лучше исполнять обязанности партнера.

Глава 2. От партнера по сцене к родственной душе

На семинарах я спрашиваю слушателей:

– У кого из вас родители сохранили семью и не развелись?

Обычно руки поднимает примерно половина.

Тогда я спрашиваю эту половину:

– Кто считает, что навыки общения и построения взаимоотношений у них лучше, чем у родителей?

На это руки поднимают почти все.

Тут, само собой, не удержаться от следующего вопроса:

– Если навыки у нас лучше, почему в наших семейных отношениях гораздо больше сложностей?

На этот вопрос есть два ответа. За последние полвека мир очень изменился – причем из-за этих перемен стресса в нашей жизни несравнимо больше.

Да, навыки общения и построения взаимоотношений у нас и правда зачастую лучше, чем у наших родителей, но наши отношения с партнерами подвергаются совсем иным испытаниям на прочность, и задачи у нас гораздо сложнее.

Сегодняшние пары стремятся к взаимоотношениям иного рода. Они ждут друг от друга куда большего – и если не поймут, как претворить эти ожидания в жизнь, их ждет куда более сильное разочарование.

Нашим бабушкам и дедушкам обычно было достаточно, чтобы их партнеры прилежно играли определенную роль. Назовем это отношениями Партнеров по сцене.

Но сегодня нам гораздо сильнее нужно эмоциональное благополучие, а для этого необходимы взаимоотношения, в которых мы сможем свободно проявлять свое подлинное, неповторимое «я». Такие отношения мы назовем отношениями Родственных душ.

Оказывается, лучший способ снизить стресс, вызванный переменами во внешнем мире в наши дни, – это стать Родственными душами. Настоящий подарок судьбы! А когда мы станем Родственными душами и объединимся, чтобы преодолевать непрерывно растущий стресс, то выйдем на вершины любви и полноты жизни, немыслимые в отношениях Партнеров по сцене. Если мы готовы взяться за задачи, которые ставит перед нами сегодняшняя новая реальность, то станем только сильнее и мудрее – впрочем, с задачами всегда так.

Отношения Партнеров по сцене

Традиционные отношения Партнеров по сцене основаны на стереотипных ролях мужчины и женщины: мужчина – добытчик, женщина – хранительница домашнего очага. Главная цель отношений Партнеров по сцене – разделить обязанности между мужчинами и женщинами и тем самым обеспечить выживание и безопасность племени и общества – а не только отдельных семей. Проще говоря, партнеров избирали в основном за способность играть эту роль, а на всякую романтическую химию никто и внимания не обращал.

Шекспировские Ромео и Джульетта стали классическим примером романтической любви, поскольку умерли сразу после свадьбы. Останься они в живых, возможно, все кончилось бы браком, лишенным страсти, как и практически у всех в ту историческую эпоху. Их вынудили бы вступить в традиционные отношения Партнеров по сцене, и страсть, вспыхнувшая между ними поначалу, быстро затухла бы.

Если мы не освоим новые навыки создания отношений Родственных душ, то и в современных взаимоотношениях страсть окажется такой же эфемерной, как и во времена Ромео и

Джульетты. Но благодаря свободе и эмоциональной поддержке, позволяющей нам самовыражаться искренне и до конца, страсть, которую мы чувствуем в начале взаимоотношений, можно сберечь на всю жизнь.

В шестнадцатом веке, во времена скоротечной любви Ромео и Джульетты, все знали, что романтическая химия и эйфория влюбленности мимолетны, а потому не надо придавать им особого значения. Родители выбирали спутников жизни своим детям. Браки по договоренности были широко распространены во всем мире до восемнадцатого века и до сих пор приняты в Китае, Индии и других развивающихся странах. В таком браке выбор Партнера по сцене определяется не столько романтической любовью, сколько практическими соображениями. В разные исторические эпохи и в разных культурах требования к Партнеру по сцене зачастую были примерно одинаковыми. Приведу перечень самых распространенных качеств, которые считались важнее любой романтики.

1. Молодость, девственность, плодovitость невесты.
2. Сила и рост жениха.
3. Душевное, эмоциональное и физическое здоровье.
4. Богатство.
5. Общественное положение семьи.
6. Одна и та же раса.
7. Одна и та же религия.
8. Одобрение родителей.

Отношения Партнеров по сцене приносили пользу обществу, однако многих мужчин и женщин они не устраивали, поскольку вынуждали подавлять те части личности, которые не соответствовали ролям. Если мужчина хотел воспитывать детей или предпочитал не такую высокооплачиваемую, зато интересную работу, он должен был об этом помалкивать, поскольку надо было обеспечивать семью. Если женщине не хватало пищи для ума или у нее появлялись честолюбивые устремления, выходящие за рамки домоводства, ей приходилось душить эти желания в зародыше, поскольку они шли вразрез с основной задачей – заботой о семье.

Мы больше не согласны мириться с необходимостью подавлять себя. В последние двести лет, а особенно – в последние пятьдесят нам удалось многого добиться. Женщины обрели финансовую независимость, стали образованными и самостоятельными, и теперь и мужчины, и женщины предъявляют к потенциальному спутнику жизни иные эмоциональные требования.

Поскольку женщине больше не нужно полностью зависеть от мужа, чтобы обеспечить свои потребности в выживании и безопасности, у нее стало больше свободы стремиться к собственным целям и действовать в соответствии с собственными чувствами. Если брак не удался, сейчас гораздо легче развестись. В 1969 году – за один-единственный год – статистика разводов в США подскочила с 10 до 50 процентов. Отчасти этот всплеск объяснялся тем, что именно тогда был принят закон о разводе по обоюдному согласию из-за «несходства характеров», но не только: женщины стали более финансово независимыми и теперь могли вести самостоятельную жизнь.

Сила, рост, общественное положение и богатство мужчины перестали быть для женщины главнейшими критериями при отборе потенциального мужа. Они по-прежнему учитываются, но теперь женщине нужна еще и романтическая химия. Чтобы пожениться, нужно обязательно «влюбиться». Искать партнера, который обеспечит эмоциональную поддержку на новом уровне, особенно склонны женщины. Но и требования мужчин тоже изменились. При выборе спутницы жизни мужчина больше не ставит главным условием умение вести хозяйство. Его больше интересует, как он себя чувствует в обществе своей избранницы, чем ее умение готовить и убирать или ее раса, религия и общественное положение.

Избавившись от бремени единоличной ответственности за финансовое благополучие семьи, мужчина тоже обрел свободу – теперь и он может стремиться к своей мечте или по край-

ней мере искать в жизни равновесие между тяжелым трудом ради денег и временем на саморазвитие. Он больше не обязан жертвовать собственными эмоциональными потребностями ради жены и детей, хотя и сам когда-то взял на себя эту обязанность, – да и общество больше не требует этого. В отличие от своих предков, современный мужчина может позволить себе ощущать эмоциональные потребности в любви, отдыхе и активном участии в воспитании детей.

После сексуальной революции шестидесятых с распространением дешевых общедоступных средств контрацепции миллионы мужчин и женщин обрели свободу удовлетворять свои сексуальные потребности, не дожидаясь вступления в брак, и откладывать рождение детей. Раньше, когда рождаемость не контролировали, если женщине случалось забеременеть, отец ребенка был обязан жениться на ней, а она всецело зависела от его поддержки. Такого рода вынужденные союзы были в порядке вещей: общественные нормы требовали, чтобы мужчина и женщина сначала женились, а уже потом занимались сексом.

Когда общество стало терпимо относиться к сексу до брака, этот радикальный сдвиг подарил мужчинам и женщинам дополнительное время на образование и карьерный рост. А кроме того – время на выбор подходящего партнера, который обеспечит им больше возможностей для полной эмоциональной жизни.

Поскольку сегодня мужчины и женщины меньше зависят друг от друга в вопросах выживания и безопасности семьи, у них появилась свобода ощутить потребности более высокого порядка – потребность в эмоциональной поддержке и в свободном, искреннем самовыражении. Как ни парадоксально, но, избавившись от чрезмерной зависимости друг от друга на материальном уровне, они стали сильнее зависеть друг от друга во всем, что касается эмоционального благополучия и поддержки.

Понятие иерархии потребностей завоевало популярность в 1943 году благодаря психологу Абрахаму Маслоу. Он выдвинул гипотезу, что в каждый момент превалирует какая-то одна потребность. Сначала надо удовлетворить низшие базовые потребности в тепле, крове, пище и безопасности и только потом удастся осознать как первоочередные или прочувствовать потребности более высокого уровня в любви и эмоциональном благополучии. Поскольку мужчины и женщины больше не нуждаются друг в друге для удовлетворения базовых потребностей, они начинают лучше осознавать потребности более высокого порядка, удовлетворение которых и стало в наши дни главным условием жизнеспособности взаимоотношений.

Женщина больше не нуждается в мужчине, чтобы обеспечить себе пищу и безопасность, поэтому потребности высшего порядка – в эмоциональном благополучии, любви и самовыражении – выходят в ее сознании на первый план и порождают новые желания, мечты и стимулы к действию. Точно так же мужчина, которому больше не нужно быть единственным добытчиком и защитником в семье, начинает ощущать высшие потребности в эмоциональном благополучии, любви и самовыражении. Эти потребности у современных мужчин и женщин доминируют, именно они определяют не только выбор партнера, но и стремление сохранить взаимоотношения. Сегодняшним парам не хватает стабильных, безопасных, прочных взаимоотношений. Они хотят большего – но еще не поняли, как это получить.

Современные достижения цивилизации и новые возможности быть самодостаточными позволяют нам меньше зависеть от Партнеров по сцене: теперь на первый план выходит потребность в отношениях Родственных душ. Сегодня важнее всего для нас глубокая любовь, не слабеющая с годами, романтика, эмоциональная поддержка и надежная коммуникация.

Отношения Родственных душ

И мужчины, и женщины ищут в близких отношениях эмоциональное благополучие нового уровня – отношения Родственных душ. Сегодня пары не просто влюбляются – они хотят сохранить любовь. Им мало сотрудничества с единственной целью удовлетворить мате-

риальные потребности. Пары жаждут взаимоотношений, выходящих за тесные рамки Партнерства по сцене, чтобы удовлетворить более насущную потребность в эмоциональной близости и искреннем самовыражении.

Любовь и множество способов ее выразить стали определяющим фактором в выборе партнера и сохранении взаимоотношений. Подобным же образом обычная причина для разрыва в наши дни гораздо чаще связана с недостатком эмоционального благополучия, чем во времена наших родителей, бабушек и дедушек.

Рассмотрим несколько примеров.

Кэрол хочет развестись с мужем. Она говорит:

– Я только даю, даю – и ничего не получаю взамен.

Я как ее терапевт спрашиваю:

– А чего именно вы не получаете? Помогите мне лучше понять.

Кэрол отвечает:

– Он больше не проявляет теплоты и нежности. Я разочарована, потому что он даже не интересуется ни моей жизнью, ни моими чувствами. Все изменилось. Исчезла вся романтика. Мы как два не слишком дружных соседа по комнате – у каждого своя жизнь, просто живем мы в одном доме. Я хочу от жизни большего. Я хочу чувствовать, что меня любят и ценят.

Кэрол жалуется не на то, что ее муж не смог сыграть роль Партнера по сцене. У него хорошая работа. Она несчастлива, поскольку ее эмоциональные потребности не удовлетворяются.

Ей хочется, чтобы муж относился к ней нежнее и больше интересовался ее жизнью. Ей хочется ощущать связь с ним, хочется любить и быть любимой и единственной.

Том тоже хочет развестись с женой.

– Что бы я ни делал, ей все мало – она по-прежнему несчастна. Трудно быть в хорошем настроении, когда приходишь с работы, если у нее такой стресс! – говорит он.

Я как его терапевт спрашиваю:

– А почему вы не можете быть в хорошем настроении? Помогите мне понять, почему ее счастье так важно для вас.

– Когда она счастлива, счастливы все. Но когда она несчастна, то смотрит на меня так, будто все дело во мне. А я хочу чувствовать себя хорошим, а не думать, что я для нее недостаточно хорош. Раньше она очень радовалась мне, когда мы с ней приходили домой. А я радовался, что изменил ее жизнь. Чувствовал, что меня любят и ценят. А теперь такое чувство, что она вечно перегружена. Раньше нам так нравилось быть вместе, но теперь все изменилось – и в спальне, и снаружи.

Тогда я спрашиваю:

– Что изменилось в спальне?

– Когда мне хочется заняться сексом, она почти всегда соглашается, но скорее по обязанности, чем ради удовольствия.

Тогда я спрашиваю:

– Как это изменило вашу сексуальную жизнь?

Том говорит:

– Секс стал скучным, рутинным. Я не хочу отказываться от радостей сексуальной жизни. Не хочу жить в браке, где нет страсти. Я хочу чувствовать взаимную любовь и связь, как вначале.

Том не хочет, чтобы его жена лучше вела дом, готовила, воспитывала детей. Детьми, приготовлением пищи и уборкой они занимаются вместе. Он разочарован другим – недоста-

точным эмоциональным благополучием, а это напрямую связано с эмоциональным благополучием жены.

В отличие от своего отца, которому вполне хватало, что жена удовлетворяет его сексуальные потребности, Том хочет, чтобы его партнерша радовалась одному его присутствию и наслаждалась сексом так же, как и в самом начале взаимоотношений.

Том и Кэрол – типичные примеры тех трудностей, с которыми сталкиваются пары, вышедшие за рамки традиционных ролей Марса и Венеры. Они стремятся сохранить страсть – но никто не учил их, как удержать ту романтическую любовь, которую они ощущали в самом начале.

Современные трудности

Нам мало научиться удовлетворять свои новые потребности и ожидания, чтобы сохранять любовь и страсть: надо еще и научиться сводить к минимуму нежелательное воздействие на взаимоотношения стрессов современной жизни.

За последние полвека жизнь стала сложнее и напряженнее. Теперь мы больше времени проводим на работе, да к тому же и добираемся туда и обратно подолгу, с пересадками, через пробки. Все стремительно дорожает – медицина, жилье, еда, кредиты, – к тому же в семьях, где оба супруга дорожат карьерой, очень трудно сочетать работу и заботу о детях. Это лишь малая толика источников стресса в современной жизни с ее стремительными темпами. Сегодня нам как никогда нужно уметь поддерживать и друг друга, и самих себя.

Несмотря на то что новые технологии – Интернет и мобильные телефоны – казалось бы, облегчают общение, мы так перегружены информацией и так устали от того, что доступны для звонков и сообщений круглые сутки, что свели коммуникацию, по сути дела, к поздравительным открыткам. И мужчины, и женщины выбиваются из сил, и на личную жизнь у них уже ничего не остается.

Мы завоевали независимость, у нас все больше возможностей добиться успеха на работе – зато дома мы зачастую чувствуем себя одинокими и измученными.

Беспрецедентное напряжение, которое ощущают в наши дни и мужчины, и женщины, пагубно сказывается на романтических отношениях и подрывает способность добиться успеха в профессиональной деятельности. Все мы – и одинокие, и нашедшие партнеров – часто так заняты или так устаем, что не в состоянии сохранять у себя чувства привязанности, близости, нежности. Повседневный стресс отнимает все силы, истощает терпение, и мы так измотаны перегрузками, что теряем способность радоваться друг другу и поддерживать друг друга дома – да и поддерживать сотрудников и клиентов, если уж на то пошло.

Мы зачастую так заняты, что не замечаем, как решения, которые мы принимаем день ото дня, лишают нас способности обрести радость и удовлетворение во взаимоотношениях. Мужчина отдаст сердце и душу за возможность много зарабатывать, чтобы обеспечивать семью, – а потом возвращается домой такой усталый, что не в состоянии даже говорить с домашними, не то что поддерживать их. Женщина трудится с утра до вечера, а потом возвращается домой, готовая обеспечить мужу поддержку, в которой он, по ее мнению, нуждается, но в ответ не получает той поддержки, в которой нуждается сама, и обижается, и замыкается в себе.

Стресс заставляет нас забыть, зачем мы все это делаем. Мы забываем, что так много работаем лишь ради того, чтобы наши любимые ни в чем не знали нужды. Мы любим своих партнеров – но больше не влюблены в них и не чувствуем взаимности.

Усталые и задерганные

Когда я путешествую по разным странам и рассказываю про Марс и Венеру, то часто вижу, что нарастающий стресс порождает новую разновидность взаимоотношений. И пары, и одиночки уверены, что никогда не преодолеют трудностей во взаимоотношениях, потому что очень устали и задерганы, и зачастую убеждены, будто их партнеры либо чересчур требовательны, либо попросту совсем другие и их невозможно понять.

Когда мы пытаемся совладать с нарастающим напряжением нашей бурной жизни, то дома чувствуем себя никому не нужными. Одни пары ощущают, что в их отношениях все чаще возникают трения, другие просто махнули рукой и затолкали свои эмоциональные потребности подальше. Они по-прежнему ладят, но страсти в их жизни нет.

Традиционные причины разводов – финансовые трудности, измены, алкоголизм и наркомания, физическое насилие – по-прежнему актуальны, но теперь масла в огонь подливает и эмоциональная неудовлетворенность, стремительно нарастающая пропорционально стрессу.

Исследования во всем мире показывают, что чем женщина образованнее и независимее, тем больше у нее риск остаться одной или развестись, тем выше у нее уровень стресса и тем она несчастнее. Но это не закон природы. Более того, статистика, конечно, показывает, что разводы, недовольство жизнью и стресс в наши дни в порядке вещей, однако же многие образованные и состоятельные женщины счастливы в браке, и стресса в их жизни относительно немного. Корень зла не в образовании, не в финансовой независимости, а в том, что мы не умеем удовлетворять потребности, порожденные этими переменами в обществе.

Разумеется, стресс можно отчасти снизить, – например, улучшив условия труда, – но с внешним стрессом ничего не поделаешь. Профессиональная жизнь всегда ставит перед нами новые задачи и препятствия. И способность справляться с этим стрессом у всех нас определяется качеством личной жизни и обстановкой дома. Мой рабочий день частенько полон забот, огорчений, накладок, но все это меркнет, стоит мне подумать, как я вернусь домой – к любящей жене и счастливой семье.

Несомненно и другое – существует множество техник личностного роста, которые помогают снизить стресс и повысить самооценку, но все равно главное – дарить и получать любовь в личных отношениях. Различные техники помогут раскрепостить сознание и сердце, но без новых знаний об укреплении взаимоотношений сохранить оптимизм очень трудно.

Когда мы научимся налаживать коммуникацию в личных отношениях, чтобы лучше справляться со стрессом, то обретем свободу ощутить все то, к чему мы стремимся в жизни, – счастье, яркость красок, полноту и удовлетворенность, а еще – смысл, призвание и цель.

Отношения с партнером могут превратиться из очередной трудной задачи в решение всех проблем. Нам больше не придется, возвращаясь с работы, браться за преодоление очередных трудностей и подвергаться стрессу, – мы окажемся в тихой гавани, где царят любовь, поддержка и уют.

Очень легко почувствовать себя жертвой и винить внешний мир во всех трудностях в личной жизни. А можно, наоборот, признать, что когда мы усвоим новые навыки построения и укрепления взаимоотношений, то сможем не только справляться с нарастающим стрессом, но и процветать. Если мы с партнерами научимся вместе противостоять новым источникам стресса, то не только одолеем его, но и станем ближе, и в наших взаимоотношениях появится больше любви и страсти.

Если мы наладим навыки общения с партнерами и научимся вместе снижать стресс, то станем ближе друг другу и обретем больше любви и страсти.

Вместе любить и учиться

Когда мы отдаем кому-то свое сердце, для нас становится очень важно, какое место мы занимаем в сознании любимого человека: это во многом определяет, как мы относимся к самим себе, а еще – насколько мы готовы любить. Если вас отвергает чужой, незнакомый человек, вы этого и не заметите, но если вас отвергает любимый, это так мучительно, что ради самосохранения мы автоматически отгораживаемся от него прочной стеной, отстраняемся и замыкаемся в себе.

А поскольку мы постоянно перебираем в уме разнообразные причины, по которым нам нужно замкнуться и отгородиться, сердечная боль не утихает. Но теперь эта боль вызвана не любимым человеком: это боль безответной любви. Когда больше не можешь делиться любовью с теми, кого любишь больше всех на свете, это причиняет сильнейшие эмоциональные страдания – ничего хуже не бывает.

Но когда вы усвоите новые знания, о которых рассказано на этих страницах, то научитесь снова открывать свое сердце благодаря страданию и признанию и перестанете отгораживаться стеной обид и обвинений. Вы научитесь лучше понимать и любить самих себя – и теперь, если у вашего партнера стресс и он не сможет оказывать вам необходимую поддержку, вас это будет задевать гораздо меньше, и вы больше не будете уходить в глухую оборону. Даже если ваша Родственная душа временами будет по-прежнему огорчать и разочаровывать вас, новые знания о том, с какими трудностями она сталкивается в современном мире из-за своей гендерной принадлежности, смягчат ваше сердце, наполнят его состраданием и сочувствием и дадут вам возможность заглянуть в себя и отказаться от своих зачастую мелочных требований, нереалистичных ожиданий, односторонних обвинений и черствых суждений.

И тогда в те дни, когда партнер будет в силах обеспечить вам любовь и поддержку, это высветит вашу подлинную сущность и подтвердит, что вы достойны любви – и любви партнера, и своей собственной. А в те моменты, когда партнер слишком напряжен и перегружен и не может обеспечить вам необходимой любви, вы просто переключитесь на какое-то занятие, которое приносит вам радость. При таком подходе партнер просто не сможет испортить вам настроение, зато в те моменты, когда он сумеет его повысить, вы в полной мере ощутите его любовь.

Даже если вы любите себя, все равно ощущать любовь партнера для вас очень важно. Это все равно как знать, что вы очень хороши собой, а потом заглянуть в зеркало и лишний раз порадоваться, убедившись, какой свет вы несете миру. Когда видишь свое отражение в глазах Родственной души, это приносит гораздо больше ощущения полноты жизни, чем в одиночку.

Когда вы научитесь понимать, что вы счастливы сами по себе и ваше счастье не зависит от любви и поддержки партнера, то обретете свободу сочувствовать его трудностям, мириться с его несовершенствами и ценить его старания. А со временем вы обнаружите, что пробуждаете в партнере самое лучшее.

Когда вы заложите фундамент любви к себе и независимого счастья, то перестанете нуждаться в любви партнера, чтобы быть счастливыми, – зато теперь от нее станете еще счастливее; в удачные дни любовь партнера сделает вас счастливее прежнего, и вы с радостью подарите свою любовь взамен. И тогда личные отношения обогатят вашу жизнь, и она заиграет новыми красками, которых в одиночку не увидишь.

Если умеешь принимать и ценить свои достоинства и сочувствовать своим несовершенствам и внутренним неурядицам, то и любить и строить близкие отношения у тебя получается гораздо лучше. Осознанность и любовь к себе помогут не замыкаться и вместе с партнером учиться любить и принимать друг друга, вырабатывать взаимное доверие. И все это позволит вам выстроить новые взаимоотношения – отношения Родственных душ.

В поверхностных взаимоотношениях такой рост невозможен. После нескольких лет брака я с удивлением обнаружил, насколько лучше, оказывается, стали мои взаимоотношения с Бонни. Мы с ней вместе преодолевали трудности, учились признавать и ценить сильные стороны друг друга и при этом принимать, понимать и сочувствовать своим недостаткам, наш совместный путь оказался тернист и извилист. Но мы держались вместе и воспитывали друг в друге способность любить – и поэтому процветали.

Для нас путь любви был подобен горному серпантину – по спирали на самую вершину. С каждым поворотом перед нами открывался новый вид, роскошнее прежнего. С тех пор как мы вместе пустились в этот путь, – а прошло уже сорок лет, – у нас бесчисленное множество раз кончался бензин и перегревался радиатор, мы сворачивали не туда, прокалывали шины и платили штрафы за превышение скорости. Но стоило нам преодолеть эти трудности, и открывающиеся виды как по волшебству становились только прекраснее и приносили еще больше радости.

Отношения Родственных душ сами собой не выстраиваются – их удастся создать лишь при условии преданности делу, верности себе и стремления к любви высшего порядка, при условии, что сознательно прощаешь прежние ошибки, мудро корректируешь все свои действия, если они не приносят желаемого результата, с пониманием и состраданием принимаешь все недостатки партнера и не допускаешь, чтобы они влияли на твои чувства к нему, и, наконец, при условии, что у тебя хватит храбрости раз за разом открывать свое сердце.

Глава 3. Неповторимое «я»

Среди главных преимуществ отношений Родственных душ – то, что они поощряют и поддерживают естественное развитие и проявление нашего неповторимого «я».

Отказавшись от традиционных мужских и женских ролей, мы неожиданно получили в свое распоряжение те стороны собственной личности, которые до того либо прятали, либо подавляли. Теперь нам, мужчинам, можно не ограничиваться проявлением черт, свойственных традиционным ролям, и мы обрели доступ к своему женскому началу, а женщины – к мужскому.

Современному мужчине больше не нужно подавлять в себе женскую сторону, чтобы считаться «настоящим» мужчиной, а современная женщина не должна подавлять в себе мужские качества, чтобы ее считали «настоящей» женщиной. В результате мы получили доступ к своему подлинному неповторимому «я» – уникальной смеси мужских и женских качеств.

Проявление подавленной мужской или женской стороны высвобождает колоссальную энергию. Стоит нам выразить хотя бы привкус своего подлинного «я», как у нас резко обостряется ощущение полноты жизни, прибывает сил и вспыхивает страстное желание жить и любить.

У женщины контакт со своим мужским началом пробуждает мужское чувство предназначения, которое отлично гармонирует с женским чувством цели. Мужественное предназначение женщины состоит в том, чтобы менять мир благодаря развитию своих неповторимых талантов, а женственная цель в конечном итоге состоит в том, чтобы любить и быть любимой. Поскольку любовь в жизни женщины всегда на первом месте, современная женщина стремится проявлять любовь так, чтобы менять мир. Она не только стремится больше любить своих домашних, но и вкладывает любовь в работу, где тоже хочет и показать себя с лучшей стороны, и помочь в этом окружающим.

Мужчине контакт со своим неповторимым «я» помогает более полно пробудить женственные чувства любви и преданности. Сегодня мужчины легко признают, что «влюблены». В их сердцах становится больше любви, а это придает осмысленности их миссии, и теперь мужчина стремится удовлетворять не только собственные потребности, но и потребности окружающих.

Еще совсем недавно, в годы моего детства и юности, «настоящий мужчина» ни за что не признался бы, что нуждается в любви и тоже подвержен эмоциям: ведь чувства делают мужчину беззащитным. Он был человеком действия, сильным, суровым, способным выносить любые тяготы и смело смотреть в лицо опасностям, никогда не жалуясь. Яркий пример подавления ранимости и беззащитности – герои вестернов пятидесятых, которые спасали девушек, а потом вскакивали на верного коня и мчались за горизонт... одни.

Однако в шестидесятые наметился колоссальный сдвиг в гендерных ролях. Женщины набирали группы поддержки, чтобы развивать и проявлять свою силу и стремление к независимости, а мужчины отращивали длинные волосы, носили розовые рубашки и устраивали мирные демонстрации. Их девизом было «Make Love Not War» – «Занимайтесь любовью, а не войной».

Масштабы этого массового пробуждения прекрасно иллюстрирует экстатическая реакция девушек, восторженно визжавших при звуках песен «Битлз» и других рок-групп шестидесятых.

Воскресным вечером 9 февраля 1964 года американские девушки-подростки впервые увидели «Битлз» в незабываемой телепередаче «Шоу Эда Салливана», и их бурная реакция всех прямо-таки напугала. На сцену вышли молодые длинноволосые музыканты и исполнили чудесные мелодичные песни, в которых свободно выражали свою чистую и отважную любовь

к женщинам и рыцарскую преданность им. Об этом прекрасно сказано в их поразительной незабываемой песне «I Want to Hold Your Hand» – «Я хочу поддержать тебя за руку».

«Битлз» сумели рассказать о мужской любви так, как раньше никто не говорил. Моя жена Бонни вспоминает, что и она не сдержала слез, когда смотрела их выступление: «Наконец-то кто-то обращался прямо ко мне!»

Нежные и искренние песни «Битлз» нашли путь к сердцам миллионов девушек. Эти четверо талантливых юношей смогли открыть доступ к своему романтическому женскому началу – и подарили женщинам свободу проявлять свое истинное «я», а значит, и свое мужское начало. Стремительное увеличение числа независимых женщин в шестидесятые-семидесятые освободило мужчин от вековой кабалы традиции – им больше не нужно было служить единственными добытчиками в семье. Подобным же образом стремительное увеличение числа любящих романтических мужчин, о которых пели «Битлз» и другие рок-группы того времени, сформировало целое поколение молодых женщин, имеющих возможность вырваться за рамки традиционных стереотипов. То есть музыка «Битлз» вызвала небывало мощный выброс энергии, особенно у женщин. И ярким выражением этой энергии стала битломания.

В те времена и я ощущал прилив новых сил. Помню, как они пробудились во мне, когда я в четырнадцать лет побывал на концерте «Битлз». Перед концертом я дал себе зарок не вскакивать и не визжать, но едва «Битлз» вышли на сцену, как я вскочил и завизжал, как все. Явно во мне и в представителях моего поколения что-то разжалось и высвободилось.

Перемены, начавшиеся в шестидесятые, продолжаются и по сей день. Борьба за равенство полов достигает все больших успехов, а диапазон принятых в обществе норм и моделей поведения все ширится, и наши современники обрели неслыханную свободу быть самими собой.

Свободное проявление своего неповторимого «я»

В доисторические времена мужчины и женщины взаимно и в равной степени уважали роли друг друга – разные, зато обеспечивающие взаимную поддержку. Женщина рассчитывала, что мужчина готов погибнуть в схватке, защищая семью, или терпеть тяготы и неудобства во время охоты ради пропитания семьи – и ценила его за это. Подобным же образом мужчина рассчитывал, что женщина готова окружить семью любовью и заботой и удовлетворять физические потребности его детей и его самого, и ценил ее за это.

На протяжении всей истории человечества никому не казалось, что такое разделение ролей накладывает на нас непомерные ограничения, поскольку оно удовлетворяло главнейшие наши потребности – выжить и быть в безопасности. Однако время не стояло на месте, потребность в разделении ролей утрачивала остроту, и рамки отношений Партнеров по сцене стали тесны. И мужчины, и женщины стремились проявлять все составляющие части своей сущности, ничего не подавляя, – и поодиночке, и во взаимоотношениях. И эта необходимость сформировала и определила потребности современного человека в Родственной душе.

Превращение из Партнеров по сцене в Родственные души (еще не завершенное) не знает аналогов в истории, а значение его не меньше, чем у превращения из охотников-собирателей в земледельцев и торговцев или переход от аграрной эпохи к современной – промышленной и компьютерной. Это закладывает новый фундамент подлинного равенства полов и в принципе, вероятно, приведет к тому, что во всем мире настанет эра любви, понимания и мира.

Однако проявление наших неповторимых «я» влечет за собой не только потенциальное счастье. Повышается и потенциал страданий. Вкусив свободы и искреннего самовыражения, мы зачастую понимаем, что проявление своих мужских и женских сторон может стать главным источником эмоциональных страданий. Например, поскольку женщины в наши дни получили возможность проявлять независимость (характеристика мужской стороны), женщина зачастую

очень страдает, если вынуждена в отношениях с партнером играть роль полностью взаимозависимую (характеристика женской стороны).

Точно так же обстоят дела и у мужчин: поскольку теперь они получили возможность выражать взаимозависимость и следовать зову сердца (характеристика женской стороны), то зачастую очень страдают, когда вынуждены жертвовать своими желаниями и мечтами ради традиционной роли единственного добытчика в семье.

Если мы подавляем какие-то характеристики своей мужской или женской стороны, а они так и рвутся наружу, то теряем контакт с ощущением счастья и полноты жизни. С этой точки зрения главный источник наших душевных терзаний, биологического стресса и страданий – собственное сознательное или бессознательное сопротивление проявлению разных сторон своего неповторимого «я».

Новые задачи

Мужские качества – независимость и беспристрастность – проявлялись у женщин на протяжении всей истории человечества, просто не так уж часто, особенно если эти женщины планировали выйти замуж и родить детей. Без средств контрацепции женщина нередко почти всю жизнь либо была беременна, либо кормила грудью. Мать должна была заботиться о детях, а потому целиком полагалась на финансовую поддержку мужа и рассчитывала, что он будет обеспечивать безопасность семьи. Вырастить детей без кормильца было практически невозможно.

Однако сегодня женщины свободно проявляют мужскую, независимую сторону своей натуры. И у этого есть огромные преимущества. Поскольку теперь женщины не спешат выходить замуж и рожать детей, а сначала уделяют время образованию, они имеют возможность не только обрести финансовую независимость, но и выбрать профессию, соответствующую их стремлениям, выявить свои таланты и показать их миру. Они могут позволить себе не спеша выбрать подходящего партнера, а не выходить замуж за своего первого мужчину. Они знают, как прекрасно верить в себя и изучать свои интересы во всем их разнообразии – и не зависеть от одобрения окружающих.

Так как женщины больше не подавляют важные стороны своей натуры, и работа, и домашняя жизнь доставляют им гораздо больше удовольствия и удовлетворения. Однако новообретенная свобода тоже опасна: возможно, из-за нее мужчины и женщины вынуждены подавлять иные стороны своего неповторимого «я».

Проявлять свои женские характеристики для женщины не менее важно, чем мужские. Чтобы стать счастливой в полной мере, она должна, выразив свое мужское начало, вернуться к женскому – иначе нарушится равновесие, поскольку у каждого мужчины и у каждой женщины свое неповторимое равновесие мужских и женских качеств. Если потребность женщины в равновесии не удовлетворена, ей грозят стресс, неудовлетворенность и всевозможные эмоциональные страдания – от подавленности и тревожности до бессонницы и переедания. Если женщина не научится новым способам восстанавливать равновесие, любые ее попытки справиться с этой душевной болью лишь еще сильнее нарушат равновесие и усугубят страдания.

Например, чтобы избежать страданий от одиночества, которое женщина ощущает, если не удовлетворяется ее женская потребность любить и быть любимой, она зачастую опирается на свою независимую мужскую сторону, которой для ощущения полноты жизни нужен успех, а не любовь. И вместо того чтобы уделять больше времени созданию теплых взаимоотношений с партнером, женщина упорно добивается успеха в карьере.

Сделав слишком сильный упор на мужском начале, которое стремится к независимости и успеху, женщина еще больше теряет связь со своей женской стороной, которой нужно любить и быть любимой. А утратив связь со своей женской стороной, она не имеет представления о подлинной причине страданий и не может ее устранить.

Жизнь мужчины тоже становится гораздо полнее, если он выходит за рамки своей независимой, беспристрастной мужской стороны и лучше понимает и ощущает свои потребности любить и быть любимым. Если мужчина осознает свою женскую сторону, то гораздо полнее любит свою партнершу, семью и работу.

Мужчине больше не нужно бездумно соблюдать правила и соответствовать ожиданиям общества – он может свободно следовать велению сердца в поисках счастья. Избавившись от бремени традиций, согласно которым, чтобы удовлетворить сексуальные потребности, надо было непременно жениться, мужчины также обрели свободу выбирать партнершу.

Но если мужчина открывает свое сердце, чтобы осознать все свои чувства, это чревато новыми опасностями. Мужчина обнаруживает, что теперь у него гораздо больше потребностей. Ему уже мало зарабатывать на жизнь и обеспечивать жену и детей. Он хочет следовать зову сердца, а не жертвовать собственными желаниями и потребностями ради семьи. А еще он хочет радоваться жизни.

Получив доступ к своему женскому началу, мужчина рискует выйти из равновесия и слишком сильно сосредоточиться на собственных потребностях, забыв о потребностях партнерши. А если он слишком сильно проявляет свою женскую сторону, утратив связь с мужской, это лишь усугубит стресс и неудовлетворенность.

Если мужчина слишком далеко заходит на женскую сторону и слушается своих чувств, то рискует стать слишком капризным, придиричивым и требовательным. Мне не раз и не два доводилось видеть, как мужчины, сами того не зная, портили отношения с партнершами, поскольку требовали от них все больше, а потом обвиняли, а не искали контакта с собственной мужской независимой стороной, счастье которой не зависит от партнера. Случалось и другое: мужчины не могли сделать достойный вклад во взаимоотношения с партнершей, поскольку слишком сосредотачивались на собственных потребностях, эмоциях и чувствах, а не изучали новые способы успешно удовлетворять потребности партнерши.

Поскольку мы сейчас находимся в процессе изменения – еще не окончательно отказались от традиционных моделей в семейных отношениях и не научились полностью проявлять свое неповторимое «я» – нельзя ожидать, что этот процесс всегда будет даваться легко, сам собой, автоматически. Когда мы предъявляем к качеству взаимоотношений повышенные ожидания, нам приходится преодолевать более серьезные препятствия – правда, если нам это удастся, и награда бывает больше. Новые знания помогут нам опереться на взаимоотношения с партнером, чтобы вернуть равновесие.

Беспрецедентные поиски Родственной души, отношения с которой позволят нам полнее и искреннее выразить свое неповторимое «я», сопряжены со множеством новых трудностей, зато и чувство полноты жизни теперь выходит на новый уровень. Разумеется, и традиционные отношения Партнеров по сцене при удачном стечении обстоятельств могли приносить счастье и удовлетворение, однако не могли обеспечить ту страсть и остроту, какие мы ощущаем, если свободно проявляем обе стороны своего неповторимого «я».

Влюбляться так приятно именно потому, что в этот момент мы чувствуем себя настолько защищенными, что способны на полное самовыражение. Новообретенная смесь мужского и женского позволяет нам получить представление о безусловной любви более высокого порядка – в это понятие входят страсть, сочувствие и мудрость. Однако если мы хотим надолго удержать эту чудесную любовь, необходимы новые навыки и представления, без которых невозможно уравновесить в себе мужское и женское начала.

Мужские и женские качества нашей натуры

В дальнейшем мы подробно рассмотрим различные качества мужской и женской сторон и последствия их подавления, а пока ограничимся простым описанием. Не забывайте, что мужская и женская сторона есть у каждого – и у мужчины, и у женщины.

Наше подлинное неповторимое «я» – это личное внутреннее равновесие или смесь взаимодополняющих мужских и женских качеств. Идеального равновесия, которое подходило бы всем, не бывает. У каждого мужчины свое неповторимое равновесие мужских и женских качеств – как и у каждой женщины своя смесь. Если вы научитесь осознавать, принимать и проявлять свое неповторимое сочетание мужского и женского, в вашей жизни будет куда больше любви и счастья.

Ниже приведены двенадцать качеств (или характеристик) мужского и женского начал. На этих страницах вы встретите слова «стороны», «начала», «качества», «свойства» и «характеристики», но это лишь для разнообразия: на самом деле все они означают одно и то же и вполне взаимозаменяемы. Разумеется, на практике качеств гораздо больше, но для простоты и ясности я выделил всего двенадцать.

Неповторимое подлинное «я» может представлять собой любое сочетание этих качеств, которое не зависит от биологического пола. Более того, неповторимое равновесие мужского и женского по-разному проявляется в разных ситуациях. Например, я обычно проявляю свою мужскую сторону на работе, а женскую – с детьми. На протяжении жизненного пути наши потребности меняются, а с ними зачастую меняется и то, какую сторону мы больше склонны проявлять. Когда мы одиноки, для нас естественно развивать независимую сторону, а когда состоим в браке, сильнее проявляем зависимую сторону.

Двенадцать мужских и женских качеств

Мужская сторона	Женская сторона
1. Независимость	1. Взаимозависимость
2. Беспристрастность	2. Эмоциональность
3. Решение задач	3. Заботливость
4. Стойкость	4. Беззащитность
5. Конкуренция	5. Сотрудничество
6. Аналитический ум	6. Интуиция
7. Могущество	7. Любовь
8. Напористость	8. Чуткость
9. Компетентность	9. Искренность
10. Уверенность в себе	10. Доверие
11. Надежность	11. Отзывчивость
12. Целеустремленность	12. Ориентация на взаимоотношения

Те или иные люди и ситуации привлекают нас именно тем, что дают возможность выявить, а затем и выразить наше неповторимое соотношение этих качеств.

Человек (как мужчина, так и женщина), достаточно уверенный в себе (мужское качество), находит привлекательным другого человека (как мужчину, так и женщину), если тот более склонен доверять людям (женское качество) – и наоборот. Если они будут вместе развиваться в любви, более доверчивый из партнеров выработает уверенность в себе, а более уверенный научится больше доверять людям. Если человеку свойственна независимость (мужское качество), его привлекают люди, более ориентированные на взаимоотношения и придающие большое значение взаимозависимости (женское качество) – и наоборот. Если они будут вместе развиваться в любви, более независимый партнер научится ценить взаимообмен и близость, а более зависимый выработает у себя способность ценить и проявлять свою независимость.

Таким образом, нас зачастую влечет к человеку, у которого более полно проявляются качества, дополняющие те, которые проявляем мы. Если мы с радостью принимаем качества партнера, которые дополняют наши, то пробуждаем их и в себе. Это помогает нам стать более цельными и страстными – надо лишь неустанно искать способы сохранить любовь и понимать, принимать и ценить партнеров.

Мужское и женское начала – это не условность

Может показаться, что разделение качеств на мужские и женские искусственно и произвольно, но на самом деле эта классификация надежно основана на биологических различиях мужчин и женщин.

Если человек проявляет какую-либо из двенадцати мужских характеристик в нашем списке, у него повышается уровень мужского гормона тестостерона – причем как у мужчин,

так и у женщин. Уровень тестостерона гораздо выше у мужчин, поэтому его и считают мужским гормоном.

Если человек проявляет какую-либо из двенадцати женских характеристик в нашем списке, у него повышается уровень женского гормона эстрогена – причем как у мужчин, так и у женщин.

Уровень эстрогена гораздо выше у женщин, поэтому его и считают женским гормоном.

Понятие социального пола (гендера) – не просто «общественная условность», как убеждают нас некоторые. Конечно, традиционные мужские и женские роли во многом определялись культурой, но если мы вырвемся за рамки традиционных ролей, выявим и выразим свое неповторимое «я», из этого не следует, что мужчины и женщины вдруг стали одинаковыми. Если женщина обнаруживает в себе мужские качества и проявляет их, она остается женщиной и очень сильно отличается от мужчины. Если мужчина полностью осознает и проявляет свои женские качества, он остается мужчиной и отличается от женщины.

Мужчины и женщины биологически отличаются, поэтому и гормональные потребности у них разные. А поскольку поведение влияет на выработку гормонов, мужчины и женщины предпочитают разные виды эмоциональной поддержки. Чтобы освободиться от стресса, почувствовать себя счастливыми и ощутить полноту жизни, мужчинам и женщинам нужны гормональные «коктейли» принципиально разного состава.

Если мы поймем, в чем разница наших биологических гормональных потребностей, это резко повысит у нас способность дарить и принимать любовь и обеспечивать поддержку, без которой невозможно регулировать растущий уровень стресса в нашей жизни.

Стресс бывает двух видов: внешний и внутренний. Мы уже говорили, что нас сейчас окружают новые, все более мощные стрессогенные факторы. Внешний стресс – в том числе пробки, жесткие сроки, разочарования, ссоры с супругами – стимулирует выработку гормона гидрокортизона, который способствует внутреннему стрессу и лишает нас способности ощущать любовь, счастье, покой и полноту жизни. На страницах этой книги слово «стресс» обозначает именно внутренний стресс как реакцию на внешние стрессогенные факторы.

Если нам удастся снизить внутренний стресс (критерием которого служит уровень гидрокортизона), стимулируя выработку половых гормонов, мы лучше сможем сохранять открытость ума и сердца и выражать свою неповторимую смесь мужских и женских качеств – и помогать партнерам делать то же самое.

Тестостерон часто называют мужским гормоном, поскольку у каждого мужчины, в каких бы условиях он ни рос, в какой бы культуре ни воспитывался, какими бы сексуальными предпочтениями ни отличался, тестостерона по меньшей мере в десять раз больше, чем у здоровой женщины. Некоторым мужчинам от природы свойственно больше мужских качеств, что определяется и ДНК, и гормональным фоном матери во время беременности. Поскольку у такого мужчины больше мужских качеств и меньше женских, для хорошего самочувствия ему необходимо поддерживать высокий уровень тестостерона. А если у мужчины больше женских качеств, ему не нужно поддерживать слишком уж высокий уровень тестостерона. У одних здоровых мужчин тестостерона в десять раз больше, чем у женщин, а у других здоровых мужчин, у которых больше мужских качеств, – в тридцать раз больше.

Точно так же у одних женщин от рождения больше женских качеств и сильнее потребность заниматься тем, что стимулирует выработку эстрогена и других женских гормонов, чтобы лучше себя чувствовать, а у других женщин больше мужских качеств, и им не нужно поддерживать слишком высокий уровень эстрогена.

Эстроген часто называют женским гормоном, поскольку у каждой здоровой женщины, в каких бы условиях она ни росла, в какой бы культуре ни воспитывалась, какими бы сексуальными предпочтениями ни отличалась, эстрогена по меньшей мере в десять раз больше, чем у здорового мужчины. Если у женщины слишком много тестостерона, это снижает у нее уровень

эстрогена. Чтобы уравновесить повышенный тестостерон, выработавшийся в течение рабочего дня, им нужно больше эстрогена в личной жизни.

Природа или воспитание?

Иногда говорят, что проявление у нас мужских и женских качеств определяется требованиями общества или воспитанием. Отчасти это верно: именно воспитание во многом определяет, насколько хорошо у нас получается выражать свои мужские или женские качества. Неповторимым сочетанием мужских и женских качеств мы обладаем от природы, но то, как мы их проявляем, определяется воспитанием или его отсутствием. Так что мужские и женские качества у нас обусловлены и природой, и воспитанием.

Каждый из нас рождается со своим неповторимым соотношением мужских и женских качеств, которое зависит от ДНК и от гормонального фона матери во время беременности. Неповторимое соотношение мужских и женских качеств присуще нам от природы, изменить его невозможно. У некоторых мужчин много женских качеств, у некоторых женщин – мужских.

Если в детстве мы получали много любви и поддержки, то способны проявлять свое природное соотношение качеств. Но если любви и поддержки было недостаточно, нам трудно проявлять свое природное соотношение мужских и женских качеств, и мы вынуждены какие-то из них подавлять.

Например, если женщина в детстве чувствовала себя заброшенной и покинутой, это делает ее самостоятельной – и тогда у нее чрезмерно выражены уверенность в себе и независимость – мужские качества, а женские качества, доверчивость и взаимозависимость, подавлены. Она не способна доверять потенциальному партнеру, раскрыть свое сердце и «потерять голову» от любви. Если она все же строит взаимоотношения, основанные на любви, то зачастую впадает в другую крайность – слишком подчеркивает свою женскую сторону и становится слишком капризной, требовательной, критичной или властной.

Подобным же образом мужчина, лишенный в детстве поддержки отца, с которого можно было бы брать пример, и не видевший свою мать счастливой, зачастую подавляет свою независимую мужскую сторону и в отношениях с партнершей становится слишком зависимым и капризным, а иногда, наоборот, из чувства противоречия впадает в другую крайность и становится таким мачо – подавляет свою женскую сторону в попытках обрести мужественность.

Это всего лишь два примера, а на самом деле у нас есть масса способов подавить в себе подлинное «я» под давлением общества или из-за недостаточной поддержки в детстве. Безусловно, иногда отрицание отдельных сторон своего подлинного «я» или отказ от них помогают выжить, однако в долгосрочной перспективе психологическое подавление влияет на гормональный баланс, поскольку у нас снижается выработка гормонов, противодействующих стрессу. Гормональный баланс необходим, чтобы справляться со стрессом и держать сердце открытым. Если мы научимся принимать свои разные мужские и женские качества, то обеспечим себе любовь и страсть на всю жизнь.

Всемогущие гормоны

Тестостерон и его соотношение с эстрогеном и другими женскими гормонами оказывает непосредственное мощное воздействие на настроение, чувства, эмоции, жизненную силу, время реакции, рост мышц и физическую силу, мотивацию, здоровье, либидо, выносливость, счастье и чувство любви, благополучия и привязанности у мужчины.

Эстроген и его соотношение с тестостероном и другими женскими гормонами оказывает непосредственное мощное воздействие на настроение, чувства, эмоции, жизненную силу,

время реакции, жировые запасы, выносливость, мотивацию, здоровье, либидо, счастье и чувство любви, благополучия и привязанности у женщины.

Проявление мужских качеств из вышеприведенного списка: независимости, беспристрастности, стремления решать задачи и так далее – повышает уровень тестостерона и у мужчин, и у женщин. Проявлять эти мужские качества, способствующие выработке тестостерона, одинаково приятно и мужчинам, и женщинам, но надо учитывать, что у мужчин в условиях стресса тестостерон ослабляет внутренний стресс, а у женщин – нет. Ей для ослабления стресса нужно проявление женских качеств, способствующих выработке женских гормонов.

Проявление женских качеств из вышеприведенного списка повышает уровень эстрогена и у мужчин, и у женщин. Выработке эстрогена способствуют доверие к партнеру, уверенность в его поддержке, зависимость от окружающих, выражение эмоций, альтруистические занятия и так далее. Все это, бесспорно, одинаково приятно и мужчинам, и женщинам, но в условиях стресса проявление женских качеств у женщины ослабляет внутренние реакции стресса, а у мужчины – нет: ему для этого нужен тестостерон.

Во времена Партнеров по сцене внутренний стресс зачастую вызывался чрезмерным выражением качеств, присущих гендерной роли человека. У мужчин сильнейший стресс вызывали культурные требования подавлять женскую сторону. Мужчина должен был быть мачо – во всех смыслах слова: кормить семью, не жалуясь и никогда не выказывая ни страха, ни тревоги. У женщин сильнейший внутренний стресс вызвала необходимость быть подчеркнута женственными и подавлять стремление к независимости и интеллектуальным достижениям.

Однако теперь все иначе. Сегодня женщины склонны слишком сильно проявлять мужскую сторону своей натуры, а женскую подавлять, а мужчины – слишком сильно проявлять женскую сторону, в какой-то степени подавляя свое самостоятельное и независимое мужское начало.

Сейчас, когда мужчины обрели больше свободы выражать свои женские качества – эмоциональность и взаимозависимость, главной причиной внутреннего стресса у мужчин стало подавление мужского начала и излишнее проявление женского, а главной причиной внутреннего стресса у женщин – подавление женского начала и излишнее проявление мужского.

Вот уже более сорока лет я консультирую и мужчин, и женщин и за эти годы не раз и не два наблюдал клинические случаи неизбежного гормонального дисбаланса у представителей обоих полов. Если у мужчины появляются симптомы внутреннего стресса: гнев, отсутствие влечения к партнерше, недовольство, скука или утрата страсти в жизни, – все дело в том, что он сейчас делает слишком сильный упор на женской стороне своей натуры: слишком много чувствует, поэтому тестостерон у него упал, а эстроген повысился. Чтобы снизить внутренний стресс, мужчине следует сосредоточиться на занятиях, повышающих тестостерон и снижающих эстроген.

Если же стресс у женщины, упор на мужскую сторону и повышение тестостерона не ослабят, а, наоборот, усилят его. Стресс у современной женщины смягчают занятия, повышающие эстроген и понижающие тестостерон, – тогда снизится и уровень гормонов внутреннего стресса.

Напротив, у мужчины излишнее проявление женского начала и повышение эстрогена не смягчит стресс, а обострит его.

Как научиться искренности

Мы уже упоминали, что каждый мужчина и каждая женщина появляются на свет со своим неповторимым соотношением мужских и женских качеств. На каждом этапе жизни – с детства и юности до зрелых лет – мы постепенно открываем, выражаем, развиваем и спонтанно комбинируем эти качества во всем их разнообразии, но при одном условии: если нам позво-

ляют свободно выражать свое подлинное «я» и поддерживают в этом. Когда мы спонтанно комбинируем свои врожденные мужские и женские качества, то духовно растем и способны на любовь высшего порядка, о которой поговорим подробно в последней главе.

Вообще говоря, цель первой половины нашей жизни и состоит в том, чтобы выявить, развить и выразить как можно больше мужских и женских качеств своего подлинного «я» с упором на биологические различия и соответствующие потребности. В переходном возрасте уровень тестостерона у мальчика повышается в двадцать раз, а уровень эстрогена у девочки – в шесть. Если гормональный баланс нарушается, возникнет ненужный внутренний стресс.

Если у девочки-подростка относительно много женских качеств, ей не нужно дополнительно стимулировать женскую сторону, чтобы поддерживать здоровый уровень эстрогена, а если относительно много мужских, ей нужно больше поддержки. Но под влиянием стресса независимо от количества мужских качеств и той, и другой девочке нужно на какое-то время уделить особое внимание своей женской стороне, чтобы восстановить здоровый уровень эстрогена. Точно так же и мальчику-подростку под влиянием стресса нужно временно сосредоточиться на проявлении мужского начала, чтобы восстановить уровень тестостерона, независимо от того, каков его гормональный баланс по сравнению со сверстниками.

У взрослой женщины уровень эстрогена постепенно снижается, а уровень тестостерона повышается и достигает пика примерно в 35 лет (кстати, многие женщины говорят, что примерно в этом возрасте переживают расцвет сексуальности). У мужчин наблюдаются противоположные перемены. В 35 лет тестостерон у мужчины падает, а перед этим уровень эстрогена начинает постепенно повышаться (интересно, что постепенное падение тестостерона почти всегда наблюдается у мужчин в нашем обществе, однако редко встречается у мужчин в туземных племенах).

На этом жизненном этапе, когда у мужчины естественным образом вырабатывается больше эстрогена, а у женщины – больше тестостерона, нам предстоит снова пуститься в путь и научиться сочетать мужские и женские качества, чтобы достичь любви высшего порядка.

Если женщина не научилась поддерживать и обеспечивать у себя выработку женских гормонов, то при естественном повышении тестостерона и соответствующем понижении эстрогена у нее проявятся разнообразные симптомы менопаузы. Приливы, бессонница, тревожность или депрессия как симптомы менопаузы не редкость в современном обществе, однако в туземных племенах, где женщин всячески поощряют выражать свое женское начало, таких симптомов не бывает. Если женщина не опирается на свое женское начало перед, во время и после менопаузы, у нее слишком сильно повышается тестостерон и возрастает стресс, а это приводит к неудовлетворенности, унынию, гневу и недовольству жизнью.

Но если женщина в зрелые годы налаживает прочный контакт со своим женским началом и полностью проявляет женские качества, то повышение выработки мужских гормонов не подавляет и не затемняет ее женское начало. И тогда женщина способна научиться спонтанно сочетать мужские и женские качества во всех своих чувствах, мыслях, решениях и действиях. Такое равновесие не только сохраняет бодрость и страсть, но и открывает перед ней дорогу к любви высшего порядка.

Похожий – с точностью до наоборот – сценарий ожидает и мужчин. После полового созревания уровень тестостерона у мужчины всю жизнь превышает женский не менее чем в десять раз. Но затем, в зрелом возрасте, у мужчины естественным образом повышается эстроген. Если мужчина не успел в полной мере развить у себя мужские качества в той степени, в какой этого требует его неповторимое «я», повышение эстрогена будет подавлять выработку тестостерона.

Если мужчина за первую половину жизни успевает научиться поддерживать уровень тестостерона, то когда в зрелые годы уровень эстрогена у него начнет повышаться, он сумеет поддержать и прежний уровень тестостерона. Параллельное поддержание уровней гормонов

подарит ему безусловную любовь высшего порядка, мудрость и умение сочувствовать, а также бодрость и долголетие, здоровье и мужественность.

Самовыражение и культурные нормы

Раньше мужчины не могли проявлять в зрелые годы свое женское начало, сохраняя высокий уровень тестостерона, а женщины – мужское начало, сохраняя уровень эстрогена, поскольку и мужчины, и женщины подчинялись строгим культурным нормам, которые требовали подавлять себя всю жизнь. Мужчинам предписывалось в той или иной степени подавлять свое женское начало, а женщинам – мужское. В результате сохранить страсть после многих лет брака было невозможно.

Если в неповторимом сочетании качеств у женщины преобладали мужские, она всю жизнь мучилась от ощущения несвободы и подавленности и в результате не могла достичь душевного мира и обрести любовь, счастье и полноту жизни. К тому же у нее был сильный стресс, если, конечно, ей не удавалось вырваться за рамки общественных норм и выразить свое мужское начало. Но и это далеко не всегда вело к счастью, поскольку женщине, чтобы выразить мужское начало, зачастую приходилось подавлять взаимозависимость как женское качество. Ей редко удавалось создать семью, поскольку трудно было найти мужчину, готового с любовью поддержать ее независимость и уверенность в себе.

Сегодня женщины могут свободно выражать свои мужские качества, однако женщины, у которых больше женских качеств, подвергаются большему стрессу, поскольку вынуждены подавлять женское начало, чтобы соответствовать профессиональным требованиям и выдерживать конкуренцию. Их потребность обеспечивать и получать душевную подпитку выше, чем у женщин, у которых мужское начало развито относительно сильнее.

Это совсем не значит, что женщины с развитым мужским началом в наши дни избавлены от стресса. Зачастую они лучше справляются со стрессом на рабочем месте, зато у них гораздо больше трудностей во взаимоотношениях. Поскольку женская сторона у них не так сильна, они не научились ее поддерживать. Поэтому они не очень хорошо умеют получать поддержку или просить о помощи.

И снова у мужчин все то же самое с точностью до наоборот. Все больше мужчин следуют зову сердца и занимаются любимым делом. Это активизирует их женское начало, но при этом подавляет мужские качества – независимость и беспристрастность. Теперь мужчине трудно быть спокойным, собранным, холодным – он теряет уверенность в себе и становится вспыльчивым, капризным или чересчур требовательным во взаимоотношениях с партнершей.

Если мужчины слишком сильно проявляют женскую сторону и подавляют свои мужские качества, то зачастую становятся излишне эмоциональными и легко разочаровываются в партнерше. Такие мужчины не находят себе пары, поскольку им все время кажется, будто ни одна женщина их не достойна. На первых порах после знакомства с очередной кандидатурой они очень пылки и романтичны, но быстро теряют к ней интерес. А иногда им никак не принять решения – то они не могут жить без своей избранницы (взаимозависимость), то снова проявляют независимость и беспристрастность, отстраняются и теряют интерес.

Если такой мужчина все же женится, то так старается доставить партнерше удовольствие, что подавляет свои мужские качества. Поначалу это приятно, однако со временем они теряют ощущение полноты жизни, и страсть к партнерше угасает.

С другой стороны, некоторые мужчины отказываются в рамках взаимоотношений с партнершами раскрывать свою женскую сторону – с тем же результатом: страсть, которую они ощущают в самом начале, угасает.

Чтобы сохранить страсть, всем нам, и мужчинам, и женщинам, нужно стараться все лучше осознавать и проявлять свое неповторимое соотношение мужских и женских качеств.

Дело в том, что без ясного понимания своей мужской и женской стороны нам труднее вернуть себе неповторимое равновесие мужских и женских качеств, если оно нарушено. А в результате все мы, и мужчины, и женщины, не можем вместе развивать любовь и подвергаемся стрессу.

Однако рано отчаиваться: новые знания помогут нам предпринять конкретные действия, чтобы отрегулировать гормональный баланс, который не зависит от наших партнеров. В дальнейшем мы разберемся, что это за действия, а также узнаем, чем поддержать потребность партнера в гормональном балансе. Вы научитесь помогать партнерам снижать стресс и в результате получать от них необходимую поддержку для обретения равновесия.

Но сначала подробнее разберемся, почему так важно знать, чем мужчины отличаются от женщин.

Глава 4. Противоположности притягиваются – и вспыхивает страсть

В начале взаимоотношений все пары непоколебимо уверены, что их любовь – это особый случай, и их страсть никогда не угаснет. Однако в большинстве случаев страсть теряется, даже если удастся сохранить любовь.

Главный вопрос по поводу современных отношений со всеми их трудностями, который волнует нынешние пары, – это удастся ли сохранить страсть надолго. Ответ прост: противоположности притягиваются. Легко сказать, но трудно сделать; однако если мы научимся выражать свое неповторимое «я», совсем не такое, как неповторимое «я» партнера, страсть не просто удастся сохранить – с годами она будет только крепнуть.

Влюбиться в партнера – это все равно что слушать песню, которая вам очень нравится. Поначалу не можешь наслушаться и уверен, что будешь любить ее всегда, но когда слушаешь одну и ту же песню много раз, со временем воздействие слабеет – хотя поначалу просто мороз по коже. Страсть, которую вы ощущали при первом знакомстве, теряется. Когда вы слушаете новую незнакомую песню, она автоматически запускает определенные химические реакции в мозге и стимулирует выработку гормонов, благодаря которым вы чувствуете прилив бодрости и ощущаете всю полноту жизни. Если песня теряет новизну и приедается, то эти гормоны больше не вырабатываются.

Но люди – не записи песен, поэтому во взаимоотношениях все иначе, и это прекрасно. В отличие от звукозаписи, сделанной раз и навсегда, люди способны расти и меняться – и делают это. Если взаимоотношения с партнером способствуют искреннему выражению нашего неповторимого «я», мы растем и меняемся с каждым днем. И постоянная новизна способствует влечению и страсти.

Однако если подавлять свои мужские и женские стороны ради того, чтобы, например, обеспечивать семью, соответствовать ожиданиям и требованиям общества или просто доставить удовольствие партнеру, мы перестаем расти – и притяжение слабеет.

Сохранять ощущение свежести и новизны в отношениях благодаря переменам и росту очень важно, однако еще важнее искренне проявлять и мужские, и женские свойства своей натуры. Если мужчина выражает свои мужские качества таким образом, что поощряет проявление женских качеств у партнерши, это пробуждает в ней романтические чувства. Именно это женщины имеют в виду, когда говорят, что им нужен «настоящий мужчина».

В наши дни мужчины все чаще выражают женские качества – любовь, ранимость, сотрудничество, взаимозависимость, – и поэтому обретают возможность проявлять и мужское начало так, чтобы сильнее поддерживать женщину. Но если он не умеет сочетать проявление женских качеств с полным проявлением мужского начала, которому свойственны независимость, беспристрастность, уверенность в себе и компетентность, партнерша не будет тянуться к нему, даже если полюбит. Во многих случаях любовь станет либо платонической, либо скорее материнской.

Точно так же и женщина, если она при помощи проявления своей женской стороны способствует проявлению мужского начала у мужчины, это возбуждает у него стойкий романтический интерес к ней. Зачастую властные женщины говорят, что они одиноки, поскольку мужчин отпугивает сила их личности, но на самом деле главная причина отсутствия мужского интереса – то, что многие властные женщины подавляют у себя проявление женских качеств. Но если женщина умеет все сильнее проявлять свои мужские качества – независимость, напористость, уверенность в себе и могущество, – однако они уравновешены ее женским началом, мужчина благодаря взаимоотношениям с ней достигает еще большего успеха. Он поддерживает парт-

нершу и помогает ей после трудового дня вернуться к женскому началу, а это позволяет ей больше ценить партнера, и тогда он чувствует, что взаимоотношения с ней приносят ему успех.

Но если женщина не сочетает проявление мужских качеств с полным проявлением своего женского начала, которому свойственны любовь, чуткость, сотрудничество и взаимозависимость, она не в состоянии привлечь мужчину, даже если он ее любит. Хотя поначалу его очень тянет к ней, страсть очень быстро развеется, поскольку мужчина не чувствует, что нужен партнерше.

Учимся по-новому признавать, что мы разные

Сегодня у нас появилась возможность вместе построить равноправные взаимоотношения, которые поспособствуют полному и неповторимому проявлению у нас и мужских, и женских качеств и при этом позволяют признавать и ценить наши различия, а значит, и сохранить страсть на многие годы. Хотя новизна отношений в конце концов теряет остроту и сменяется уютным ощущением предсказуемости, если мы научимся ценить и поощрять наши природные различия, влечение друг к другу не угаснет.

В мире музыки достаточно суперзвезд, которым удается привлекать поклонников, хотя их никак не назовешь блестящими дебютантами. Они поддерживают негаснущий интерес и страсть к своей музыке не потому, что она новая, а потому, что они не похожи на других! Музыканта невозможно забыть не только благодаря таланту и мастерству – он выделяется из общего ряда благодаря неповторимому выражению этого таланта и мастерства. Взгляните на список знаменитых музыкантов и групп, записи которых разошлись тиражом свыше 75 миллионов, а популярность не меркнет и по сей день. Вспомните, насколько неповторима исполнительская манера и мелодика каждого из них, как сильно они отличаются друг от друга:

- Лучано Паваротти
- «Битлз»
- Долли Партон
- Майкл Джексон
- Дайана Росс
- Стинг
- Принс
- Боб Дилан
- Барбра Стрейзанд
- Вольфганг Амадей Моцарт
- «Роллинг Стоунз»
- Элтон Джон
- «Пинк Флойд»
- Людвиг ван Бетховен
- «Би Джиз»
- Нил Даймонд
- Мадонна
- Иоганн Себастьян Бах
- Уитни Хьюстон
- «Квин»
- «АББА»
- «U2»
- Боб Марли
- Элвис Пресли

Стоит вам услышать первые ноты их произведений или первые звуки голоса, как вы сразу их узнаете. Они неповторимые, искренние – и очень разные.

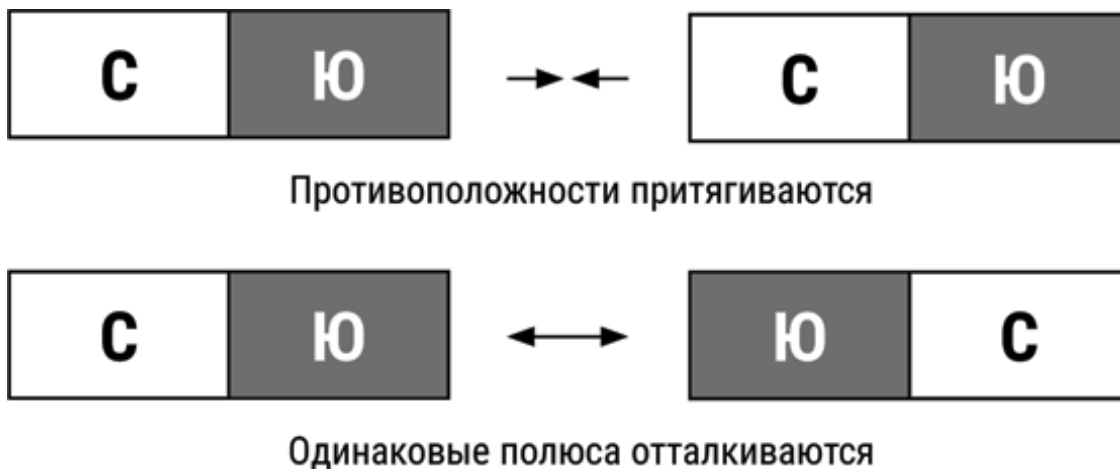
Точно так же и мы сумеем сохранить и даже воскресить страсть и взаимное влечение во взаимоотношениях – надо лишь добиться, чтобы взаимоотношения способствовали неповторимому проявлению наших мужских и женских качеств.

У мужчин и женщин разная полярность

Влечение во взаимоотношениях во многом возникает и сохраняется именно благодаря тому, что мужчины и женщины такие разные. Природные различия между мужчинами и женщинами – физический и гормональный фундамент всякой романтической химии. Мужчины и женщины – словно магниты: нас притягивает друг к другу, поскольку у нас разная полярность. Если бы мы были одинаковыми, то при приближении отталкивались бы.

Чтобы лучше понять, что такое мужская и женская полярность, представим себе поведение и движения магнита. Противоположные полюса магнита притягиваются друг к другу, а одинаковые отталкиваются.

Если наша мужская сторона – северный полюс, а женская – южный, то когда мужчина находится на мужской стороне, а женщина – на женской, они притягиваются друг к другу. Это притяжение и не дает угаснуть страсти в отношениях. Но если оба партнера застряли на одной и той же стороне, то оттолкнут друг друга. На схеме внизу показано, что противоположности притягиваются, а одинаковые полюса отталкиваются.



Из этой аналогии следует шесть выводов.

1. Если мужчина проявляет свои мужские качества, он крайне привлекателен для женщины, которая проявляет свои женские качества. Его мужское начало и ее женское начало – противоположные полюса и будут притягиваться.

2. Если женщина выражает свои женские качества, ее сильнее всего привлекает мужчина, проявляющий мужские качества. Ее женская сторона и его мужская – противоположные полюса и будут притягиваться.

3. Если мужчина слишком сильно проявляет свои женские качества, подавляя мужскую сторону, он крайне непривлекателен в глазах женщины, которая проявляет свои женские качества. Чем ближе они становятся, тем сильнее их женские стороны отталкиваются. Они могут стать лучшими друзьями, но страсти между ними не вспыхнет.

4. Если женщина слишком сильно проявляет свои мужские качества, подавляя женскую сторону, она будет крайне непривлекательна в глазах мужчины, проявляющего мужские качества.

ства. Чем ближе они становятся, тем сильнее их мужские стороны отталкиваются. Мужчина будет ценить и уважать ее мужской ум, но на расстоянии, и они отлично сработаются, но у него не возникнет желания романтически сблизиться с ней.

5. Если мужчина слишком сильно проявляет свои женские качества, подавляя мужскую сторону, он крайне привлекателен для женщины, которая слишком сильно проявляет свое мужское начало, но подавляет женское. Чем ближе они становятся, тем сильнее проявляется ее женское начало – ведь взаимная любовь делает ее более беззащитной, чуткой и зависимой. Ее полярность меняется, и она теряет уважение и интерес к излишне женственному мужчине. Поначалу ее тянуло к нему, но теперь отталкивает.

6. Если женщина слишком сильно проявляет свои мужские качества, подавляя женские, она крайне привлекательна для мужчины, слишком сильно проявляющего свои женские качества, подавляя мужские. Чем ближе они становятся, тем сильнее проявляется ее женское начало – ведь взаимная любовь делает ее более беззащитной, чуткой и зависимой. Ее полярность меняется, и мужчина теряет романтический интерес к ней.

Из всех этих примеров во всем их разнообразии следует, что для взаимного притяжения мужчины и женщины нужна совместимая полярность.

Когда оба партнера возвращаются с работы домой, настроенные на проявление мужского начала, мужчине важно найти способы восстановить уровень тестостерона, чтобы сохранить контакт с мужской стороной, а женщине – вернуться на женскую сторону, чтобы восстановить уровень эстрогена.

Если женщина и дальше подавляет свое женское начало, партнер-мужчина автоматически склонится к более яркому выражению женских качеств. Он не уйдет на время в свою пещеру, а захочет поговорить, пожаловаться, поделиться чувствами. А поскольку он проявляет женское начало и хочет поговорить, женщина попытается его выслушать и тем самым будет вынуждена сдвинуться еще дальше на мужскую сторону, что лишь усугубит стресс.

Чтобы помочь женщине снова проявить свое чуткое и взаимозависимое женское начало, мужчина должен не делиться чувствами, а потратить некоторое время на возврат к мужскому началу. А тогда он сможет выслушать партнершу, и у него не возникнет потребности, чтобы она слушала его, – он и без этого сможет ощутить, как они близки.

С другой стороны, если женщина слишком далеко зашла на мужскую сторону, не исключено, что у нее и не возникнет потребности поговорить или поделиться чувствами, поскольку она подавляет свое женское начало. Но если она научится делиться чувствами с партнером таким образом, чтобы ему было легко слушать, то вернется к своему женскому началу – и при этом поможет партнеру вернуться к мужскому.

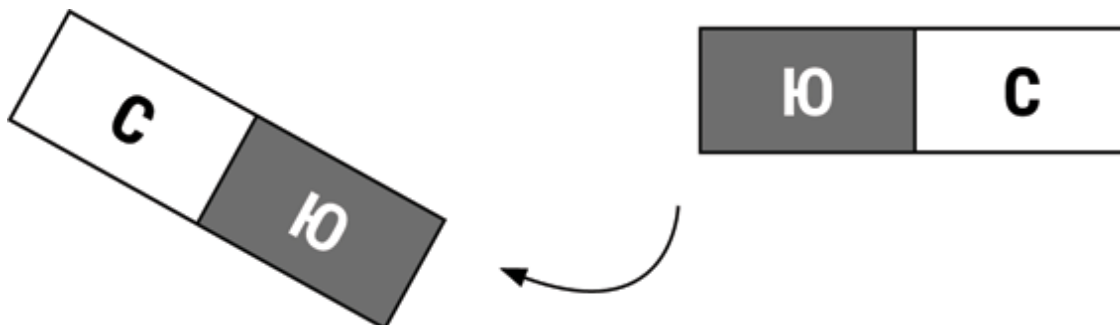
Мы уже убедились, что большинству современных женщин переход с тестостероновой мужской стороны на эстрогеновую женскую дается не автоматически. Это поведенческий навык, который придется тренировать, зато потом он поможет женщине обрести внутреннее равновесие. Ведь ей весь день приходится подавлять свои чувства на работе, так что возможность поделиться чувствами для нее – прекрасный способ наладить контакт со своим женским началом.

Как сохранить полярность в близких отношениях

Если в отношениях, построенных на любви и близости, женщина слишком сильно проявляет свои мужские качества, это зачастую вынуждает мужчину слишком сильно проявлять женские. От этого он рискует стать более пассивным, капризным, эмоционально восприимчивым или требовательным. Точно так же мужчина, слишком сильно проявляющий свое женское начало, вполне способен заставить женщину чересчур проявлять мужские качества.

Это также ясно видно на примере магнитов: попробуйте поднести друг к другу два северных или два южных полюса.

Два северных или два южных полюса отталкиваются, но если вы надавите сильнее, чтобы все-таки соединить их, один из магнитов повернется нужным полюсом.



Это наглядно иллюстрирует, как мужчины с сильно проявленным женским началом способны заставить женщин проявлять мужское начало, а женщины с сильно проявленным мужским началом заставляют мужчин проявлять женское начало.

Но не все так плохо: если женщина проявляет женское начало и так или иначе принимает поддержку мужчины, она подталкивает его в мужскую сторону. И мужчина, проявляющий мужское начало, помогает женщине вернуться на женскую сторону. Эта тенденция особенно ярко видна в близких отношениях, где от природы тяга к единению сильнее.

Сегодня в большинстве пар, если женщина больше склонна проявлять мужские качества, именно мужчина стремится к единению, в то время как женщина так занята, что не чувствует такой тяги. Если мужчина пытается надавить на нее, чтобы сблизиться, это лишь подталкивает его в женскую сторону.

Иногда женщина, проявляющая мужское начало, чтобы наладить связь с мужчиной, побуждает его слишком раскрываться и рассказывать о своих чувствах. В таком случае он волей-неволей сдвигается еще дальше в женскую сторону – и в конце концов у него появляются побочные эффекты нарушения равновесия.

Чем ближе мы к партнерам, тем сильнее наше воздействие на них. И если у нас возникает желание вернуть равновесие, а полярность партнера подталкивает нас в нездоровом направлении, мы со временем просто подавляем стремление сблизиться. Именно поэтому пары перестают устраивать романтические свидания или теряют интерес к сексу.

Теперь, когда мы это знаем, нам понятнее, почему, если мужчина уже находится на своей женской стороне и живет с женщиной, утратившей связь со своим женским началом, он по возвращении домой еще сильнее проявляет женские качества. Опять же представим себе два магнита и вспомним, что два одинаковых полюса не могут соединиться. Надо, чтобы какой-то из магнитов развернулся другим полюсом. Если женщина на мужской стороне, а мужчина хочет сблизиться с ней, ему нужно сильнее сдвинуться в женскую сторону.

Однако у склонности автоматически менять полярность есть одно осложнение: если мы будем и дальше подавлять свою мужскую или женскую сторону, влечение друг к другу снизится, а гормональный дисбаланс усугубится. Если мужчина слишком сильно проявляет женское начало, у него снижается тестостерон, а если женщина слишком опирается на свои мужские качества, у нее снижается эстроген.

Более того, если женщина относится к партнеру лишь как к очередной задаче, которая требует решения, а она и так перегружена задачами, которые надо срочно решать, тем сильнее она погрязает в мужском начале. А ее партнер в ответ только сильнее сопротивляется ее

попыткам изменить его жалобами и претензиями. На его сопротивление она отвечает своим, и положение с каждым днем становится все хуже и хуже.

Как только мы поймем, как вернуть себе внутреннее равновесие, у нас появятся силы и средства, чтобы отказаться от сопротивления и при помощи новых навыков общения выявлять в партнерах все самое лучшее. Это очень важное соображение, потому что, если женщина подавляет чуткость и любовь, свойственные женскому началу, у нее хуже получается ценить партнера.

Точно так же и мужчина, подавляя в себе мужское начало, в конечном итоге лишается способности ценить партнершу. Интерес к собственным чувствам неизбежно перевесит, и мужчина станет вспыльчивым или мелочным и требовательным.

Если мужчина слишком сильно опирается на свои женские качества, поначалу он, возможно, проявит больше любви, заботы и привязанности, но в конце концов обязательно затаит обиду. Лишившись поддержки независимой мужской стороны, он станет капризным и придет к убеждению, что дает больше, чем получает. Но если он вернется к мужскому началу, ему уже не надо будет быть капризным и требовательным. Отбросив предвзятость, он прекратит критиковать партнершу и лучше поймет, чего ей от него нужно.

Смена ролей в браке

На моих семинарах, когда я описываю типично мужское поведение, установки и реакции, кто-нибудь из женщин обязательно говорит, что по ощущениям они не с Венеры, а с Марса. Однако в наши дни такая смена ролей распространена гораздо чаще, чем четверть века назад, когда вышла моя книга «Мужчины с Марса, женщины с Венеры», поскольку теперь у женщин больше возможностей осознать и проявить свои мужские качества, и общество с этим согласное. Некоторые из этих женщин добавляют, что их мужья наверняка с Венеры.

Например, я говорю, что дома женщины обычно говорят больше, чем их партнеры, зато на работе, наоборот, мужчины говорят больше женщин, однако с этим сегодня согласны не все мужчины и женщины, поскольку это противоречит их опыту. Я говорю, что мужчины, чтобы совладать со стрессом, прячутся в пещеру, однако многим современным мужчинам это либо вовсе не свойственно, либо они не замечают, что уходят в пещеру, – им кажется, что они просто занимаются хобби, читают новости, молятся, медитируют, смотрят спортивные соревнования.

Но ведь на биологическом, гормональном уровне мужчины по-прежнему с Марса, а женщины – с Венеры. Если мы заглянем чуть глубже, то увидим, что если мужчины и женщины не удовлетворяют свои биологические потребности и не поддерживают свой неповторимый гормональный баланс, у них усиливается стресс и рано или поздно пропадет влечение к партнеру – и страсть угаснет.

Если женщина слишком сильно проявляет свое мужское начало, она зачастую на работе говорит больше, чем дома. Дело в том, что если она начинает говорить, партнер перебивает ее, не дослушав, и дает советы. Но если бы она дома больше говорила с партнером о своих чувствах, а он внимательнее слушал ее, это стимулировало бы у нее выработку женских гормонов и позволяло лучше преодолеть стресс.

Если мужчина делает слишком сильный упор на женском начале, то у него появляется склонность больше говорить и на работе, и дома. Однако темой разговоров на работе становятся скорее чувства, чем решение задач, после чего мужчина и дома говорит о своих чувствах и трудностях больше партнерши. Но если он чересчур распространяется о своих чувствах и дома, и на работе, это не помогает бороться со стрессом, а лишь отпугивает и сотрудников, и партнершу. Чтобы снизить стресс, мужчине лучше меньше говорить и больше слушать партнершу.

И мужчины, и женщины на работе говорят в основном о решении задач (мужское начало), а домашние разговоры нацелены на укрепление связи и близости (женское начало). Если у женщины сильно проявлено мужское начало, она дома говорит относительно мало, но из этого не следует, что у нее вовсе нет женского начала, которому, однако, было бы очень полезно, если бы она научилась дома больше говорить о своих чувствах, поскольку организм у нее по-прежнему венерианский.

Точно так же и мужчина, делающий упор на женское начало, говорит дома относительно много, но это не значит, что у него нет мужского начала, которому было бы очень полезно, если бы он научился меньше говорить и больше слушать, поскольку организм у него по-прежнему марсианский.

Для женщины говорить о своих чувствах – едва ли не самый действенный способ вернуться на женскую сторону и восстановить баланс женских гормонов, помогающих снизить стресс.

Для мужчины один из лучших способов справиться со стрессом – не говорить слишком много и иногда уходить в пещеру, чтобы дать организму выработать мужские гормоны, снижающие стресс.

Если мы делаем что-то, что нарушает наше внутреннее равновесие, легче всего поддаться инерции и выйти из равновесия еще сильнее. А чтобы вернуть равновесие, нужно отдавать себе отчет, что оно нарушено, и быть достаточно мудрым, чтобы понимать, как его восстановить.

Многим мужчинам поначалу невероятно трудно отказаться от привычки слишком много говорить, для них это как наркотик. Да, это непросто – как непросто остановиться, если съешь всего одно печенье или ломтик жареной картошки. Не исключено, что некоторых ждет что-то вроде ломки. Точно так же и женщинам, которые привыкли делать очень много, невероятно трудно остановиться и расслабиться. Для этого нужна и мудрость, и сила воли. Но иначе женщина не сможет в полной мере ощутить любовь, живущую в ее сердце.

Почему мне никак не влюбиться?

Если у женщины слишком развито мужское начало, она зачастую задается вопросом, почему ей никак не влюбиться и ее вообще не влечет к мужчинам.

Стефани сорок лет; она часто ходит на свидания, но никак не может влюбиться. Мужчины, которых она привлекала, ей почему-то не нравились.

– Не понимаю, в чем дело, – говорит она, – но мужчины, с которыми я встречаюсь, мне совсем не интересны, они меня не заводят, что ли. Мы прекрасно проводим время, но все они какие-то заурядные. Мне никак не найти своего единственного.

И Стефани в этом не одинока. Женщины часто спрашивают меня:

– Где найти свою Родственную душу?

На это я отвечаю:

– Ваш избранник совершенно точно существует в природе, но, чтобы его найти или чтобы он нашел вас, нужно перестать спрашивать, где он. Вопрос не в том, где найти подходящего партнера, а в том, как.

Пока женщина не научится принимать свое женское начало в должном равновесии с мужским, она не привлечет подходящего мужчину, а он не привлечет ее. Если она слишком сильно опирается на свои мужские качества, то привлекает мужчин, слишком сильно проявляющих женское начало, а они привлекают ее. Такие мужчины «нуждаются в ее заботе», а не желают сами заботиться о ней.

С другой стороны, такую женщину зачастую влечет к мужчинам, чрезмерно проявляющим мужские качества и подавляющим женские. Их мощная мужественность сталкивается с

ее мужскими качествами и подталкивает ее в женскую сторону. Конечно, сверхмужественный мужчина позволяет ей «чувствовать себя женщиной», поскольку подавляет собственное женское начало, – однако он склонен доминировать в отношениях и не желает сотрудничать и искать компромиссы. Он не удовлетворит ее потребность выражать свое независимое мужское начало, а, наоборот, требует от нее зависимости и потакания его желаниям.

Чтобы привлечь подходящего партнера, прежде всего нужно научиться находить во взаимоотношениях с партнером равновесие между мужским и женским началом. Это то самое «как», помогающее найти Родственную душу.

Все это относится не только к женщинам, но и к мужчинам. Пока мужчина не научится во взаимоотношениях с партнершей поддерживать свой гормональный баланс, влечение к женщине скоро угаснет, каким бы сильным ни было поначалу.

Если мужчина делает слишком сильный упор на свое женское начало, то выбирает женщин с чрезмерно проявленной мужественностью. Поскольку сам он склоняется к женской стороне своей натуры, то поначалу настроен крайне романтично, поскольку романтика вообще его конек, и необычайно заботлив. Но в конце концов ему захочется отстраниться, чтобы вернуться к своему мужскому началу. Если он не удовлетворит потребность в отстранении, то, скорее всего, станет капризным, требовательным и придирчивым.

Мужчины со слишком развитым мужским началом, как правило, завязывают отношения с противоположным полом безо всяких проблем, однако в дальнейшем им труднее вкладывать в это время и силы, поскольку они не в состоянии сохранить страсть. А как только их перестает влечь к партнерше, они ищут следующую. Основные идеи книги помогут им понять, в чем нуждается современная женщина, и тогда им удастся лучше поддерживать страсть.

Когда они научатся поддерживать женскую сторону партнерши, она будет им благодарна – и когда они почувствуют, как эта благодарность крепнет с каждым днем, это тоже поможет воскресить страсть у мужчины.

То же самое можно сказать о женщинах с чрезмерно развитым женским началом, хотя такие в наши дни редкость. Если мужчины будут лучше понимать их потребности, такие женщины также смогут вернуть себе гормональный баланс и получить от мужчины любовь и поддержку, необходимые, чтобы и их любовь росла и крепла.

Почему так трудно обрести равновесие

В наше время, когда и мужчины, и женщины лучше осознают свои мужские и женские стороны и общество это допускает, женщинам стало легче развивать свое мужское начало, а мужчинам – женское, а в результате их меньше влечет друг к другу. Если они этого не понимают, им остается только удивляться, почему в их взаимоотношениях нет былого тепла. Но даже если они это понимают, вернуть равновесие, оказывается, очень трудно!

Ярким примером пары, очутившейся гораздо дальше Марса и Венеры, но еще не выработавшей у себя навыки и представления, позволяющие удовлетворить их новые потребности, были Марта и Том, которые пришли на мой двухдневный семинар по укреплению взаимоотношений. Марта – генеральный директор крупной международной фирмы, производящей одежду. Как и многие наши современницы, весь день она проявляет исключительно мужское начало. Финансового успеха она давно добилась, но дома ей трудно расслабиться, а жизнь и отношения с мужем не приносят радости. Марта принимает антидепрессанты, у нее снижено либидо, ей не заснуть без снотворного.

На консультации Марта сказала:

– Судя по тому, что вы говорите, я точно с Марса. Вы говорите, женщины больше говорят с партнерами. Но когда я прихожу домой, у меня полно дел. Мне некогда разглагольствовать о своих чувствах – да и не очень хочется.

Очевидно, Марта, как и многие современные женщины, слишком сильно проявляет мужскую сторону своей натуры и дома, а это не просто повышает стресс, но и мешает ей ощутить привлекательность партнера и делает ее саму не такой привлекательной в его глазах. Ей необходимо вернуть равновесие, осознав, а затем и выразив свое женское начало. Это прекрасно простимулирует выработку женских гормонов и поможет обрести страсть в отношениях, а кроме того, снизит уровень гормонов стресса, которые не дают ей спокойно спать.

Беда в том, что Марте неловко говорить о своих чувствах или ощущать себя беззащитной: ей кажется, что это неестественно. Всю жизнь она гордилась своей решительностью, настойчивостью, уверенностью в себе и независимостью. Марта убеждена, что если человек излишне эмоционален или нуждается в помощи, это признак слабости.

Когда у нее проявлено мужское начало, ей хочется одного – отгородиться от собственных чувств и доделать наконец дела. Чтобы заниматься совсем не тем, что она хочет, а тем, что ей на самом деле нужно для обретения равновесия, нужно колоссальное усилие воли. К тому же, когда учишься новому, всегда приходится много тренироваться, поэтому не исключено, что Марта почувствует себя лучше далеко не сразу.

Муж Марты Том – агент по недвижимости. Работа у него далеко не такая трудная и изнурительная, как у Марты, зато и не столь соблазнительная с финансовой точки зрения. Поэтому Том работает вполсилы, и его гибкий график позволяет больше заниматься детьми и домом.

Когда Марта приходит с работы, Тому не терпится забиться в пещеру – поиграть с приятелями в баскетбол или сходить в кино. В отличие от многих мужчин с развитыми женскими качествами Том, как видно, прекрасно понимает, насколько важно для него возвращаться к своему мужскому началу.

Однако Марта обижается, что он не хочет проводить время с ней, когда она приходит домой. На сессии она пожаловалась:

– Мне обидно, что я главный кормилец в семье, но когда я прихожу домой, Том сразу норовит за дверь, развлекаться.

На это Том ответил:

– Я весь день вертелся как белка в колесе: ходил по магазинам, убирал, развозил детей по кружкам. Тебя весь день не было. А когда ты приходишь, то не ценишь, сколько всего я делаю. Мне нужно время для себя.

Потребность Тома менять обстановку тем сильнее, что он, как и многие мужчины, которые зарабатывают меньше жен и ведут дом, не чувствует, что Марта ценит все, что он делает. Когда она возвращается с работы, то сосредоточена не на том, что Том уже сделал, а на том, что еще нужно сделать. Дома, как и на работе, Марта в основном проявляет мужское начало и поэтому не в состоянии оценить старания Тома, похвалить его и порадоваться – ведь все это женские таланты.

В нашем примере Том может поддерживать жену и даже снизить стресс у себя, если будет делать противоположное тому, что ему хочется. Ему не стоит сразу прятаться в пещеру, а лучше сначала уделить некоторое время тому, чтобы помочь жене вернуться на женскую сторону. Если мы не будем забывать, что мужчины и женщины разные, а потом поймем, каковы наши гормональные потребности, обеспечивающие эти различия, нам лучше удастся сохранить влечение к партнеру.

Мужчины по-прежнему с Марса, а женщины по-прежнему с Венеры

Современные мужчины и женщины перестали играть разные, четко разделенные роли и внезапно обнаружили, что теперь их роль одинакова, особенно на работе, так что теперь различия между полами уже не так очевидны. Старые стереотипы, объяснявшие, что хорошо получается у мужчин, а что – у женщин и что интересует мужчин, а что женщин, больше не

применимы. Многим женщинам прекрасно дается математика, а многие мужчины в ней, мягко говоря, не сильны. Многих мужчин интересуют опера и мода, а многих женщин – охота и спорт.

Старые стереотипы возникли именно потому, что традиционные роли подавляли женские качества у мужчин и мужские – у женщин. Теперь мы способны выйти за рамки традиционных мужских и женских ролей, и нам стало гораздо легче ощутить в себе мужское и женское начало. Каждый мужчина (даже если он этого и не осознает) в наши дни лучше контактирует со своим женским началом, а женщина – с мужским. Все эти перемены размыли границу между полами.

Но, несмотря на то, что теперь нам можно выражать все стороны своей натуры, мужчина, проявляющий женские качества, остается мужчиной, и это совсем не то, что женщина, проявляющая женские качества. Мы по-прежнему разные, поскольку сильно различаемся биологически.

Если забыть об этой разнице – а соблазн велик, если учесть, как размыты границы между мужской и женской ролью в обществе, – трудно будет понять, каковы наши неповторимые потребности, разные у разных полов, и как их удовлетворить. В результате все мы, и мужчины, и женщины, зачастую не получаем необходимой именно нам эмоциональной поддержки.

Все больше женщин проявляют свое мужское начало, и мужские гормоны, которые вырабатываются в их организме, подавляют женские гормоны, а это губит страсть. Но если мужчина не помогает женщине удовлетворить потребность в выражении мужского начала, это снижает у него уровень мужских гормонов и повышает уровень женских, а это тоже губит страсть.

Прежде всего нам следует признать, что биологические различия между мужчинами и женщинами никто не отменял, и тогда мы начнем понимать, как по-новому помочь женщине сохранить контакт со своим женским началом, поддерживая ее стремление сильнее выражать мужские качества. Точно так же можно научиться новым способам помочь мужчинам сохранить контакт со своей мужской стороной: ведь если мужчина легче и охотнее выражает любовь, заботу, желание сотрудничать, то есть женские качества, ему может быть очень трудно в полной мере ощутить свое мужское начало. Сохранение гормональных различий – неперемennое условие сохранения влечения, однако первым делом нужно осознать и принять, что мужчины и женщины и вправду совсем разные – с какой стороны ни взгляни.

Неспособность поддержать свой неповторимый гормональный баланс, разный у разных полов, в рамках взаимоотношений не просто убивает страсть, но и мешает парам сильнее любить друг друга. Именно из-за нее в нашей жизни так много разочарований и неудовлетворенности, именно она ставит перед нами препятствия, которых у мужчин и женщин и так достаточно в нашем сложном стремительном мире.

Ниже перечислено несколько общественных проблем, у которых, конечно, есть целый ряд причин, однако с фундаментальной точки зрения все это отражение того, что у мужчин и женщин в жизни разные трудности и задачи. Мы отказались от традиционных ролей, но пока не обрели нового понимания того, какие разные потребности в равновесии у мужчин и у женщин, и потому пропасть между нашими проблемами растет.

1. *В тюрьму попадает на 90 процентов больше мужчин, чем женщин, к тому же мужчины чаще женщин гибнут в результате несчастных случаев.* Поскольку мужчины сильнее подвержены влиянию тестостерона, они больше склонны рисковать. А раз тестостерона у мужчин больше, они зачастую действуют, не подумав и не сверившись с интуицией, а следовательно, не учитывают возможных последствий.

2. *Мужчины в четыре раза чаще женщин кончают жизнь самоубийством – хотя женщины почти в два раза чаще мужчин покушаются на самоубийство.* Женщины гораздо больше склонны говорить, что подумывают о самоубийстве, зато мужчины чаще доводят дело до конца. Поскольку на женщин сильнее влияет эстроген, то в ситуации стресса они говорят больше мужчин, а мужчины, если жизнь становится невыносимой, под воздействием тестос-

стерона сразу предпринимают решительные действия. Чтобы преодолеть стресс, мужчины не обращаются к психотерапевту, а сводят счеты с жизнью. Между тем среди тех, кто обращается за психологической консультацией, девяносто процентов женщин.

3. *Женщины чаще мужчин поддаются на развод, а мужчины чаще женщин попадают в зависимость от интернет-порнографии.* На женщин сильнее влияет эстроген, поэтому они больше зависят от качества семейных отношений, и сегодня, когда они ждут от личной жизни гораздо больше, у них больше и разочарований. На мужчин сильнее влияет тестостерон, и они легче становятся жертвами сексуальной зависимости, поскольку стремятся замаскировать горечь из-за того, что им не удается удовлетворить возникшие потребности в физической близости и долгосрочной страсти.

4. *Среди мужчин больше алкоголиков и наркоманов, а женщины чаще принимают снотворные средства и антидепрессанты.* Мужчины более независимы – и поэтому предпочитают самостоятельно глушить боль алкоголем или наркотиками, а женщины, чтобы подавить боль или убежать от нее, обращаются за врачебной помощью и принимают лекарства, которые им прописал доктор.

5. *Высшее образование получают почти в два раза меньше мужчин, чем женщин, и все больше женщин-выпускниц колледжей обнаруживают, что не могут найти себе подходящего партнера, а возможно, и вовсе не нуждаются в нем.* Поскольку мужчины и женщины фундаментально отличаются друг от друга, то в случаях, когда дети разведенных родителей не общаются с отцом, девочки обычно стремятся к излишней независимости, так как у них нет положительного опыта зависимости от надежного мужчины, а мальчики теряют мотивацию много работать, чтобы обеспечивать семью, поскольку перед глазами у них нет примера мужчины, который сумел сделать счастливой их мать. Мужчины под влиянием тестостерона черпают силы в уверенность, что они могут изменить свою и чужую жизнь. А поскольку мальчики не видели уверенного в себе отца, который сделал их мать счастливой и обеспечивал семью, у них нет стимула сделать все необходимое, чтобы достичь успеха, в том числе и получить образование.

6. *Женщины почти вдвое чаще берут на работе больничный, а мужчины гораздо чаще становятся трудоголиками.* Поскольку большинство профессий, предполагающих работу вне дома, способствуют выработке тестостерона, женщины приносят домой с работы больше стресса, а это повышает вероятность заболеть. Мужчины же чаще страдают от переутомления, особенно если у них нет ощущения успеха в личной жизни: сверхурочная работа повышает уровень тестостерона, а это позволяет ненадолго снизить стресс.

Если просто поразмышлять об этих очевидных различиях в том виде, в каком их представляет статистика, это не поможет непосредственно улучшить взаимоотношения с партнерами. Зато сразу становится очевидно, насколько разные у нас жизненные задачи и слабые места. Если мужчины и женщины научатся получать ту поддержку, которая им так необходима, мы обязательно преодолеем все эти трудности. Ведь решение всех проблем – это любовь. И когда пары научатся поддерживать любовь и страсть, которые ощущают дома, мужчины и женщины вместе решат свои жизненные задачи – такие разные у разных полов.

Если мы не разберемся, как обеспечивать поддержку своих уникальных потребностей в личной жизни, то не справимся с наплывом глобальных общественных проблем. Все больше мужчин и женщин выходят за рамки традиционных ролей Марса и Венеры и ищут подхода и к мужской, и к женской стороне своей натуры, и тем важнее помнить, какие мы разные, какие разные у нас потребности и какая разная поддержка нам необходима.

Если бы мужчины и женщины были одинаковыми, то в наше время, когда женщины обрели больше свободы вести себя по-мужски, а мужчины получили доступ к своему женскому началу, вышеперечисленные статистические различия, казалось бы, должны стереться. Но на самом деле пропасть лишь растет.

Норвежский парадокс

Норвегия – страна очень богатая, занимающая первое место в мире по доходу и добыче нефти на душу населения, – гордится своими успехами в области равенства полов, но при этом норвежские пары жалуются, что из их взаимоотношений ушла страсть. Разводы стали явлением очень частым, а одинокие не спешат жениться и выходить замуж. И дома, и на работе мужчинам и женщинам отведены очень похожие роли, и все ведут себя так, словно между полами нет никакой разницы. Норвежская культура не допускает намеков, что мужчины и женщины чем-то отличаются, кроме очевидных физических черт.

Поэтому говорить о Марсе и Венере в Норвегии бывает довольно сложно. Когда я беседовал с норвежским премьер-министром на национальном телевидении, мы затронули мысль о пещере – о том, что мужчинам, в отличие от женщин, нужно иногда уединяться, чтобы восстановить уровень тестостерона. Премьер-министр категорически отрицал, что временами уходит в пещеру, – и вообще что мужчины и женщины разные. Он был убежден, что это устарелые сексистские представления.

Я указал ему, что после работы он ежедневно минут двадцать, а то и полчаса гуляет с собакой и лишь затем садится за стол с семьей. Это и была его пещера, время, когда он восстанавливал мужские антистрессовые гормоны, и благодаря этой привычке ему потом было легче расслабиться и внимательнее относиться к домочадцам. Однако при монтаже передачи этот фрагмент вырезали.

Если бы мужчины и женщины и в самом деле были одинаковы, казалось бы, в норвежской культуре, где так поощряется равенство полов и потому гораздо шире выбор профессий, во всех сферах деятельности мужчин и женщин должно быть поровну. Однако это не так. Как ни удивительно, в стране, где все специалисты полагают, что мужчины и женщины ничем не различаются, а закон требует, чтобы на государственных должностях мужчин и женщин было поровну, в частном секторе женщины по-прежнему предпочитают занимать традиционные женские должности, а мужчины – традиционные мужские. Например, женщин по-прежнему больше в отраслях, связанных с заботой о людях, – они работают в детских садах и средних школах, занимаются уборкой и уходом за больными, – а мужчины чаще работают строителями, шоферами, техниками и инженерами.

Это называется «норвежский парадокс». Норвежцы обрели социально-экономическую свободу и могут выбирать профессию независимо от ограничений, которые накладывает модель Партнеров по сцене, – однако женщины все равно чаще выбирают традиционно женские профессии, а мужчины – традиционно мужские. Тот же сдвиг намечается и в Америке: видно, что мужчины уходят из сферы книгоиздания, образования и медицины, поскольку эти отрасли больше связаны с общением, образованием и уходом за больными.

Остается только удивляться, почему женщины, обрета свободу выбирать как женские, так и мужские профессии, не предпочитают традиционно мужскую деятельность, а мужчины – традиционно женскую.

А теперь посмотрим, что происходит в Индии, где мужчины и женщины обязаны играть традиционные роли в семье, а женщины до недавних пор практически не имели доступа к традиционно мужским профессиям. Там происходит совсем другое: женщины прямо-таки рвутся в мужские профессии. Как только у них появляется возможность занять мужскую должность, они не упускают случая выпустить на волю угнетенное мужское начало.

Например, в Индии примерно треть инженеров – женщины. А в Норвегии это число колеблется где-то на уровне 20 процентов, хотя правительство всемерно старается его повысить. В Индии 52 процента учителей начальных классов – мужчины, а в Норвегии – только 25 процентов. Почему?

Ответ – равновесие. Норвежским женщинам нельзя выражать свое женское начало дома, а мужчин не поощряют выражать свои мужские качества. Поскольку дома все стараются сгладить различия, женщины предпочитают традиционно женские профессии, а мужчины – традиционно мужские: ведь им нужно обрести равновесие в жизни. Если женщины не могут выразить женское начало дома, это удастся хотя бы на работе. То же самое относится и к мужчинам, выражающим мужское начало.

А в Индии все наоборот. Женщинам не разрешают выражать мужское начало дома, вот почему они так рвутся выполнять традиционно мужскую работу. А мужчины избирают женские профессии – к вящему ужасу правительства. По крайней мере в одном индийском штате мужчинам попросту запретили учиться в школе медсестер, поскольку власти решили, что мужчины слишком часто избирают карьеру в этой области.

Оба примера показывают, почему мы, изжив традиционные роли, должны научиться принимать и уважать различия между полами.

Норвегия и Швеция входят в число самых прогрессивных стран с точки зрения равноправия женщин, и нам стоит поучиться и на их достижениях, и на их ошибках. В этих странах мужчины и женщины свободны в выборе традиционных мужских и женских ролей на работе, однако дома от них ожидают одинакового поведения. У них и вправду все поровну – все должны принимать равное участие во всех занятиях, как будто и нет никакого пола.

Но хотя мужчины охотнее выражают свою женскую сторону в том, что дома проявляют больше заботливости, они упускают из виду все, что необходимо, чтобы после трудового дня восстановить уровень своих мужских гормонов – все то, что раньше обеспечивала культура, а теперь им это запрещено. Точно так же и женщины гордятся тем, что много работают и содержат семью, – но забывают, каким образом культура раньше обеспечивала им возможность вернуться на женскую сторону, поскольку теперь им так нельзя.

Равенство полов не отменяет пол как таковой

На самом деле равенство полов, которое пропагандируют в Норвегии и Швеции, – это, в сущности, отмена пола как такового. Оно вынуждает мужчин в семье подавлять свое мужское начало, а женщин – женское. А отрицание различий – это не настоящее равенство. Равенство не предполагает одинаковости. Оно предполагает равное уважение к своим различиям и положительное отношение к ним. Все люди разные, и у каждого из нас свое неповторимое сочетание женских и мужских качеств. Ждать, что все будут соответствовать одному стандарту, – значит никого не уважать.

Если придерживаться той точки зрения, что все мы должны быть одинаковыми, невозможно сострадать различным слабостям и потребностям друг друга – и не удастся оценить, как каждый из нас старается проявить себя с лучшей стороны. Нам не удастся добиться никакого равенства полов, пока мы не научимся понимать, принимать, ценить и уважать свои неповторимые различия. Поэтому совершенно очевидно, что отмена различия полов исключает их равенство.

Убеждение, что мужчины и женщины одинаковы, не просто неверно и губительно для рабочих отношений – оно еще и ставит палки в колеса романтических отношений. За последние тридцать лет я не раз и не два рассказывал о различии полов в Норвегии и Швеции и своими глазами видел, как представление, что мужчины и женщины ничем не отличаются, губит всю страсть в отношениях. Мужчины и женщины становятся словно соседи по комнате, романтических чувств между ними почти не остается. Процент разводов в Норвегии (44 процента) и Швеции (47 процентов) – едва ли не самый высокий в мире.

Если мы отрицаем, что мы разные от природы, то теряем доступ к инстинктивным чувствам притяжения полов, к пресловутой «химии».

Химию невозможно «рассчитать», невозможно вызвать усилием воли. Нельзя взять и решить, что вас влечет к кому-то, что он вас возбуждает. Это автоматическая гормональная реакция, возникающая в ответ на то, что у мужчин и женщин разные уровни гормонов, взаимно дополняющие друг друга, поскольку у нас взаимно дополняющие различия в генетике, и об этом мы сообщаем друг другу при помощи феромонов, а также запахами, прикосновениями и поцелуями.

Невозможно сохранить влечение друг к другу, если общество требует, чтобы мы подавляли свои врожденные мужские и женские качества.

Если предельно упростить картину, то когда у мужчины падает тестостерон, потому что он подавляет свою мужскую сторону, или вырабатывается избыток эстрогена из-за слишком сильного упора на женские качества, женщина неизбежно теряет сексуальное влечение к нему. И напротив, если женщина подавляет свое женское начало и слишком подчеркивает мужское, со временем мужчина утратит влечение и интерес к ней. Как часто женатые пары теряют страсть и физическое влечение друг к другу, поскольку подавляют природные мужские и женские качества, а это, в свою очередь, подавляет и выработку мужских и женских гормонов.

При традиционных отношениях Партнеров по сцене страсть утрачивалась по иным причинам. Поскольку женщины были вынуждены подавлять свое мужское начало, а мужчины – женское, пары утрачивали возможность развивать личное самовыражение.

Однако в современном мире, где отношения между полами строятся по принципу Родственных душ, утрата страсти – в отличие от отношений Родственных душ – огорчает партнеров, поскольку они интуитивно чувствуют, что все могло быть иначе. И все действительно может быть иначе. Но чтобы вернуть страсть, мы сначала должны научиться принимать свои различия, поддерживая при этом свободное выражение как мужского, так и женского начала. Только когда мы примем свои различия и откажемся от мужских и женских стереотипов с их тесными рамками, нам удастся сохранить страсть во взаимоотношениях.

В дальнейших главах мы познакомимся с тем, как нужно вести себя, чтобы сохранять гормональный баланс, и научимся некоторым практическим приемам. Очень важно помнить, что мои советы не ограничиваются психологической сферой: приемы, которым вы научитесь, вызывают вполне конкретную физическую реакцию организма, которая способствует улучшению самочувствия. Углубленные представления о том, как при помощи поведенческих навыков влиять на свои гормоны, закладывают фундамент, позволяющий сохранить страсть и создать прочные и надежные отношения Родственных душ.

Глава 5. Тестостерон как марсианский гормон

Когда я работал над книгой «Мужчины с Марса, женщины с Венеры», главной трудностью в отношениях пар было принять и понять различия полов, чтобы наладить общение и вернуть романтику. Моим читателям эти идеи принесли много пользы – и тогда, и сейчас, – однако в наши дни главная трудность – найти равновесие между выражением мужского и женского начала и тем самым снизить стресс. То, как мы относимся друг к другу дома, либо подрывает способность справляться со стрессом, либо становится важнейшим инструментом, который позволяет найти это равновесие и снизить стресс.

Когда женщины в семье берут на себя роль лидеров и принимают ответственные решения, то выражают мужские качества – проявляют независимость и беспристрастность и решают конкретные задачи. Свобода выражать мужское начало сама по себе очень важна и ценна, но если женщина не получает поддержки, позволяющей вернуться к женскому началу и восстановить равновесие, у нее повышается уровень стресса, а с ним – и недовольство партнером или жизнью в целом.

Точно так же и мужчина, выражающий и на работе, и дома больше женских качеств, чувствует, что у него повышается уровень стресса. На работе многие мужчины выражают женские качества – заботливость, сотрудничество, взаимозависимость. Да и на рабочем месте за последние полвека резко повысился спрос на женские качества: мы придаем большое значение командной работе, поощряем разделение труда и делегирование обязанностей, оттачиваем навыки общения, поощряем предупредительность к клиентам, улучшаем условия труда и вводим гибкий рабочий график, чтобы лучше заботиться о сотрудниках, а кроме того, в целом приветствуем, уважаем и ценим вклад женщин в общее дело.

Чем больше мужчины выражают на работе женское начало, тем лучше становятся условия труда для всех нас, но если мужчина не знает, как вернуться на мужскую сторону, и не получает соответствующей поддержки, уровень стресса у него растет, и он уже не может внести прежний вклад в семейные отношения. Ему не удастся найти равновесие, а поэтому он недоволен и партнершей, и своей жизнью как таковой.

Дома мужчине тоже приходится проявлять женские качества – он пытается обеспечить партнерше больше любви и заботы, чем его отец и дед. Более того, отцы все чаще вовлечены в воспитание детей. Поддержка партнера, особенно сейчас, когда все больше женщин работают вне дома, помогает женщинам избавиться от переутомления и перегрузок, с которыми они зачастую сталкиваются, когда приходят с работы и должны заниматься детьми и хозяйством. Но как бы ни ценил мужчина эти часы, когда он может проявить заботу о близких, как бы ни были они важны и для него самого, и для его жены и детей, они снижают у него уровень тестостерона.

Чем сильнее мужчина выражает женское начало, тем острее у него потребность восстановить равновесие. Иначе у мужчины падает уровень жизненных сил и постепенно нарастает ощущение неудовлетворенности и стресса. В традиционных отношениях Партнеров по сцене большинство мужчин, чтобы восстановить силы и снизить стресс после рабочего дня, некоторое время читали газету или смотрели телевизор. Они расслаблялись, немного выпивали и забывали о сложностях на работе. Но в нашем современном мире со всеми его сложностями, где искать равновесие нужно и мужчинам, и женщинам, мужчине мало уделить какое-то время отдыху. Ему нужны новые навыки общения, которые поддерживают у него мужское начало и одновременно помогают партнерше вернуться к женскому.

Когда женщина приходит домой с работы, ей нужны новые методы поддержки, позволяющие вспомнить о своих женских качествах и тем самым снизить стресс и стать счастливой. Точно так же и мужчине нужны новые методы поддержки, чтобы вернуться к мужскому началу,

снизить стресс и стать счастливым. Удовлетворить и те и другие потребности и позволяют знания о Марсе и Венере.

Разные гормоны, которые снижают стресс

Понять, в чем разница между мужчинами и женщинами, и обсуждать ее, а также узнать, как найти равновесие между мужским и женским началом, проще всего, если разобраться, насколько различается гормональная реакция на стресс у мужского и женского организма. Мы уже затрагивали эту тему, а теперь изучим ее подробнее.

Примерно раз в два года в СМИ появляются сенсационные репортажи: ученые снова доказали, что мужчины и женщины не такие уж и разные. Зачастую их снабжают заголовками вроде «Миф о Марсе и Венере» или «Мужчины не с Марса». Подобные исследования на самом деле только сбивают с толку: они лишь доказывают, что мужчины способны выработать у себя женские качества и наоборот. Да, у каждого мужчины и у каждой женщины есть и мужское, и женское начало, и исследования это подтверждают, однако упускают из виду, что у нас совсем разные гормоны, которые непосредственно влияют на наше настроение, поведение и здоровье с самых разных сторон.

Как мы уже говорили, если у мужчины сильно падает тестостерон или повышается уровень женских гормонов, либо у женщины снижаются эстроген и другие женские гормоны, у них повышается стресс. Мужчине для здоровья и благополучия нужно по крайней мере вдесятеро больше тестостерона, чем здоровой женщине. А женщине для здоровья и благополучия требуется как минимум вдесятеро больше эстрогена, чем здоровому мужчине. Это колоссальная разница, и она наблюдается у всех мужчин и у всех женщин без исключения.

Главное различие между мужчинами и женщинами:

- мужчины – вдесятеро больше тестостерона;
- женщины – вдесятеро больше эстрогена.

На страницах этой книги мы будем постоянно вспоминать об этом фундаментальном гормональном различии. Оно напоминает, что различия между полами реальны и несомненны, какими бы похожими мы ни были подчас с виду.

Более того, понимание этих различий – отправная точка, позволяющая сознательно менять поведение и установки, чтобы поддерживать гормональный баланс. Если мы при помощи вполне конкретных изменений в поведении приведем гормоны в равновесие, это подарит нам новый арсенал средств для снижения стресса и повысит способность в полной мере реализовывать свой потенциал и дома, и на работе.

Как стресс воздействует на мозг

Наш организм, как мужской, так и женский, реагирует на стресс выработкой гормона под названием гидрокортизон. Если нам кажется, что нас никто не любит, если мы ощущаем опасность и желание уйти в оборону, гидрокортизон буквально заливает мозг, активирует центр, который отвечает за реакцию «бей или беги», и перенаправляет кровоток от лобных долей мозга, где обретаются мудрость и сострадание, к затылочной части, которая реагирует автоматически в соответствии с программами, заложенными в детстве, и самыми что ни на есть первобытными инстинктами.

Гидрокортизон мешает всем нам, и мужчинам, и женщинам, в полной мере реализовать свои способности любить. Однако средства снижения гидрокортизона у каждого пола свои. У мужчин понижает уровень гидрокортизона гормон тестостерон, а у женщин – гармоничное сочетание гормонов женского организма, особенно эстрогена и прогестерона.

Тестостерон и агрессия

Сейчас много рекламируют способы восполнить тестостерон у мужчин, поскольку здоровый уровень тестостерона у мужчины связывают с молодостью, здоровьем, оптимальным весом, жизненными силами, вниманием, памятью, хорошим настроением, физической силой и либидо. С какой стороны ни взгляни, если что-то приносит пользу мужскому организму, значит, это связано со здоровым уровнем тестостерона.

Принято считать, что избыток тестостерона ведет у мужчин к агрессивности и вспыльчивости. Однако в последние десять лет удалось наконец установить, что это не так. Мужчины склонны к агрессии, когда у них непропорционально повышен уровень эстрогена.

Тестостерон необходим мужчинам, чтобы регулировать стресс, поскольку именно тестостерон держит в рамках уровень гидрокортизона. Если мужчина устал, перенапряжен или даже в депрессии, то обычно все объясняется пониженным уровнем тестостерона. А при повышении уровня эстрогена мужчина становится излишне эмоциональным и склонен к агрессии, гневу и самозащите.

Тестостерон необходим для искреннего выражения и мужских, и женских качеств мужчины. Если тестостерона слишком много, он мешает мужчине осознавать свои женские качества, а если слишком мало – мужские.

Если тестостерон понижен, то выражение женских качеств у мужчины приобретает патологический характер, а его мужское начало подавляется. Выход один: переключить передачи и уделить время тому, чтобы подпитать и выразить свое мужское начало.

Если мужчина сталкивается с опасностью или сложной задачей, первой инстинктивной реакцией у него будет повышение тестостерона. Однако, если он утратил уверенность в своих способностях преодолеть эти трудности, уровень гидрокортизона повышается, и вырабатывается фермент под названием ароматаза, из-за которого тестостерон преобразуется в эстроген. С точки зрения эволюции повышение эстрогена дает мужчине возможность полнее ощутить гнев и страх, а это способствует желанию либо бороться, либо спастись бегством.

Но если растущий тестостерон перерабатывается в эстроген и задействует женское начало, мужчина постепенно теряет контакт со своей мужской стороной. Он утрачивает мужские качества – независимость и беспристрастность – и в результате становится излишне требовательным, эмоциональным, обидчивым, нерешительным и капризным, и у него появляется склонность все контролировать.

Гнев и самозащита

Сегодня главная проблема в отношениях полов – склонность мужчины выражать свой гнев в спорах с партнершей. В итоге оба партнера теряют ощущение эмоциональной безопасности своих взаимоотношений.

Если женщина не чувствует себя в безопасности, то теряет доверие к партнеру и чувство, что он ее единственный защитник, ожесточается и замыкается в себе. И не может вырабатывать достаточное количество женских гормонов, позволяющих раскрыть свое сердце и выразить страсть и любовь.

Мужчина не понимает, как разрушителен его гнев. Ведь многие психологи и по сей день всячески подталкивают мужчин к тому, чтобы ощущать и выражать гнев, вместо того чтобы учить их сначала прочувствовать гнев, а затем преобразовать его в любовь, терпение и понимание, душевную щедрость и доброту.

Отдавать себе отчет, что чувствуешь гнев, и не подавлять его – это замечательно, но выражать гнев и обиду в словах и поступках при общении с партнершей очень вредно. На про-

тяжении всей истории человечества, когда мужчины гневались, летели головы (или по меньшей мере кого-то ждала суровая кара).

Мужчины не понимают, как действует на женщин их гнев, потому что, если гневается женщина, мужчина обычно всего-навсего спит один на диване.

Женщины тысячелетиями подавляли свои искренние чувства при мужчинах, лишь бы те не гневались. Все ждали, что женщина во всем согласна со своим мужчиной, всегда слушается его – и всегда счастлива. Это, разумеется, позволяло избежать мужского гнева, но при этом не давало женщине никакой свободы искреннего самовыражения.

Чтобы добиться подлинного равноправия в отношениях мужчин и женщин, мужчины должны научиться обуздывать свой гнев и не поддаваться стремлению к самозащите. В дальнейшем мы также разберемся, как женщинам следует по-новому строить общение, чтобы помочь мужчине управлять гневом. Женщины должны научиться искренне выражать свои чувства, не запуская при этом у мужчины реакцию самообороны, а это новый навык: ничего подобного женщины раньше не делали.

Чтобы женщина в отношениях с партнером могла постепенно выражать свое подлинное «я», ей нужно чувствовать, что выражать свои чувства для нее безопасно. Когда мужчина способен задействовать мужское начало и несколько отстраниться, а не реагировать исходя из своей женской стороны – гневно и эмоционально, – женщина убеждается, что ей ничего не грозит, что мужчина не бросит ее и не обидит за то, что она рассердила его неосторожными словами.

На протяжении всей истории человечества роль мужчин состояла в обеспечении безопасности женщин, и сегодня это особенно нужно – пусть даже и с новой, неожиданной стороны. В прошлом мужчины оберегали женщин от физических опасностей, а сегодня женщинам необходимо, чтобы мужчины обеспечивали им эмоциональную независимость, и тогда они получают возможность искренне выражать свое «я» и свои чувства.

Это не значит, что мужчина обязан подавлять свой гнев. Не выразить и подавлять – это разные вещи. Главная проблема во взаимоотношениях полов – не то, чувствует ли мужчина гнев, а то, что он обрушивает его на партнершу. В дальнейших главах мы рассмотрим, что мужчине, чтобы прочувствовать гнев и отпустить его, достаточно лишь временно воздержаться от разговоров о нем с партнершей, а вместо этого вернуться к своему мужскому началу и восстановить тестостерон.

Большинство мужчин не понимают, что выражать гнев в романтических отношениях – это только все портить. Если мужчина обрушивает свой гнев непосредственно на партнершу, это не только вызывает у нее желание уйти в глухую оборону, но и усугубляет стресс и еще сильнее нарушает равновесие у самого мужчины. На биологическом уровне, когда мужчина в гневе, его тестостерон преобразуется в эстроген – то есть мужские гормоны превращаются в женские. Однако, если он научится успокаиваться и восстанавливать уровень тестостерона, то вернется к своему мужскому началу, остынет, соберется с силами, а это позволит ему раскрыть свое сердце и выразить не гнев, а любовь.

Умение слушать по-новому позволит мужчине в конечном итоге убедиться, что если ему удастся выслушать женщину и не рассердиться, это на самом деле поможет ей проявить самую любвеобильную, самую благодарную сторону своей натуры. А тогда он уже не станет защищаться или впадать в излишнюю эмоциональность, поскольку его тестостерон больше не будет перерабатываться в эстроген, и научится слушать терпеливо, с искренним интересом и сочувствием.

Гнев – это не по-мужски

Гнев и оборона у мужчин – самые распространенные последствия подавления мужского и излишнего проявления женского начала. Мы привыкли думать, что мужчина в гневе – это очень мужественно, поскольку он проявляет силу и угрозами насилия или других агрессивных действий запугивает и подчиняет окружающих. Однако потребность доминировать – это на самом деле неспособность ощутить свою силу в глубине души. Чтобы получить желаемое, мужчина не меняется – а между тем именно способность измениться и стала бы выражением ответственности и уверенности в своих знаниях, то есть качеств сугубо мужских, – а пытается изменить или контролировать других. Когда мужчина в гневе, он хочет казаться сильным, и это мужское качество, но на самом деле у него в организме растет уровень женских гормонов.

Приведу несколько примеров того, как подавление мужских качеств приводит к патологически избыточному проявлению женской стороны.

- Если мужчина утрачивает спокойствие, свойственное мужской стороне, то пылкость его женского начала, можно сказать, разгорается еще сильнее. Он буквально вспыхивает и даже зачастую краснеет от ярости.

- Если мужчина теряет связь с независимостью, свойственной его мужскому началу, то взаимозависимость, свойственная женской стороне, выражается слишком сильно, и мужчина становится капризным и требовательным. Что ни делай – ему всего мало.

- Если мужчина перестает ощущать уверенность в себе, свойственную его мужской стороне, то становится излишне доверчив, что свойственно женскому началу. Те эмоциональные потребности, которые он у себя замечает, превращаются в нереалистичные ожидания. Рано или поздно оказывается, что партнерша им не соответствует, – и тогда мужчина непомерно на это обижается. Преисполнившись сознанием своей правоты, он требует к себе ни с чем несообразного уважения – а это чревато вспышкой гнева.

- Утратив связь с умением анализировать, свойственным мужскому началу, мужчина излишне полагается на интуицию – сугубо женское качество. Молча слушать и не реагировать – едва ли не самое мужественное, на что только способен человек. А такой мужчина не пытается понять и оценить чужую точку зрения, выслушав собеседника, а спешит убедить себя, что его чувства – это факты. Чувства и потребность оказаться правым берут верх, и мужчина легко поддается гневу и уходит в самооборону.

- Утратив контакт с ответственностью – свойством мужского начала, которое позволяет человеку признавать свои ошибки и извиняться, – мужчина слишком спешит, что свойственно женскому началу. Пытаясь поскорее решить проблему, он либо отмахивается от нее, либо преуменьшает. Он говорит: «Подумаешь!», «Ничего страшного!» или даже: «Вечно ты делаешь из мухи слона!» Если от него все же ждут извинений, его охватывают гнев и стремление обороняться.

Этот список можно продолжать бесконечно. Главное – уловить закономерность: если у мужчины понижается тестостерон, различные аспекты его мужской стороны вытесняются непропорционально проявленными характеристиками женского начала. А этот дисбаланс в дальнейшем вызывает самые разные инстинктивные реакции и поступки, как правило, не соответствующие ситуации, нерациональные или патологические – и во всяком случае не способствующие достижению целей мужчины.

Симптомы стресса у мужчин

Бесперебойная выработка тестостерона – залог хорошего самочувствия мужчины. Если же мужчина сталкивается с внешними стрессогенными факторами, уровень тестостерона у

него в конце концов понижается. И понижается тем сильнее, что различные аспекты мужского начала вытесняются патологически выраженными характеристикам женского. Когда у мужчины понижен тестостерон или повышен эстроген, у него гораздо чаще наблюдаются самые разные симптомы стресса, свойственные именно мужчинам.

Приведу несколько самых распространенных симптомов стресса у мужчин. Зачастую они проявляются именно в таком порядке, если мужчина не находит пути к своему мужскому началу.

1. Снижение мотивации.
2. Апатия.
3. Негибкость и упрямство.
4. Ворчливость.
5. Гнев и раздражительность.
6. Сопротивление переменам.
7. Снижение влечения к жене (и, вероятно, пристрастие к порнографии).
8. Перепады настроения.
9. Тревожность.
10. Отчаяние.
11. Агрессивность.

Возможны, конечно, и другие симптомы, но эти встречаются чаще всего. Появление каких-то симптомов из списка – тревожный сигнал, что мужчине нужно временно отказаться от занятий, стимулирующих женское начало, и сосредоточиться на занятиях, стимулирующих выработку мужских гормонов.

Обычные занятия, повышающие тестостерон

- Водить машину.
- Принимать решения.
- Много и тяжело трудиться.
- Решать задачи (а не ныть и не жаловаться).
- Работать над проектами.
- Ощущать полезность своего труда.
- Самоотверженно служить людям или идеям.
- Менять жизнь к лучшему.
- Приносить жертвы ради благородного дела.
- Молиться, медитировать, молчать.
- Поститься.
- Учиться новому или усовершенствовать имеющиеся навыки.
- Зарабатывать деньги.
- Рисковать.
- Уверенно преодолевать трудности.
- Добиваться успеха.
- Побеждать.
- Соревноваться.
- Заниматься спортом.
- Заниматься физкультурой (например, бегом).
- Заниматься сексом.
- Участвовать в романтических отношениях.
- Слушать.
- Исследовать.
- Шутить, легкомысленно обсуждать проблемы с другими мужчинами.

Поскольку современные мужчины скорее движутся в сторону искренности, сохранять контакт с мужским началом при принятии и выражении своих женских качеств становится для них труднейшей задачей.

Если мужчина подавляет в себе женское начало

В прошлом мужчинам гораздо чаще приходилось подавлять в себе женское начало и излишне выражать мужское. В современном мире эта тенденция наблюдается реже, но такое все же бывает, особенно в бывших социалистических и развивающихся странах.

Большинство мужчин не представляют себе, насколько они отличаются от своих отцов и дедов. Если мужчина просто поддерживает решение жены работать вне дома, это уже выражение его женского начала, предполагающего взаимозависимость. В рамках традиционных семейных отношений женщины полностью зависели от финансовой поддержки мужчин, а мужчины были гораздо более независимы в своей роли кормильцев и при этом не рассчитывали ни на кого, кроме себя. А теперь женщина все больше проявляет независимую сторону своей натуры, а мужчина – взаимозависимую.

Однако мужчины по-прежнему могут вернуться к дисбалансу, свойственному им исторически. Если мужчина подавляет в себе женское начало, а в результате избыточно выражает мужское, это вызывает стресс иного рода, заставляющий мужчину быть слишком независимым и беспристрастным и снижающий у него потребность в эмоциональной близости.

Избыточное выражение мужского начала приводит к своего рода нарциссизму, который лишает мужчину способности сочувствовать окружающим. Избыточное выражение мужского начала может быть как умеренным, так и очень сильным.

При умеренном перекосе в сторону мужского начала мужчина просто несколько эгоцентричен и пренебрегает нуждами окружающих. Намерения у таких мужчин самые благие, но ведут они себя, как слоны в посудной лавке, и крушат все на своем пути, сами не зная почему. Им недостает то ли чуткости, то ли сострадания, чтобы думать о других. Они в различной степени утратили контакт с качествами своей женской стороны – ранимостью, взаимозависимостью, заботливостью.

Удачнее всего для таких мужчин подходит слово «мачо». Сайт UrbanDictionary.com определяет мачо как «мужчину, который не в состоянии „сплоховать“ перед женщинами. У большинства мачо эмоциональный диапазон как у полена и прорва сострадания – что чернил в шариковой ручке». Стандартное определение мачо – это мужчина с сильным или преувеличенным сознанием собственного могущества, считающий, что он вправе подчинять и контролировать других.

При крайне преувеличенном выражении мужского начала мужчина превращается в настоящего социопата, который думает только о себе и практически не способен выйти за рамки собственных потребностей, учитывать нужды окружающих и заботиться о них. Такой мужчина полностью подавил в себе всю женскую сторону с ее чувствами. На протяжении истории человечества подобные мужчины часто занимали положение могущественных вождей или вставали на путь криминала, поскольку у них нет совести, и их не останавливает боязнь причинить кому-то боль. Другие люди их попросту не интересуют. Поскольку они совсем не ощущают в себе женского начала, то мучают, обманывают, крадут и убивают без малейшего сожаления.

Как восстановить тестостерон, чтобы снизить стресс

Мужские занятия – например, из вышеприведенного списка, – повышают тестостерон, однако весь этот тестостерон уходит на борьбу с внутренним стрессом, который возникает у

мужчины в ответ на внешний стресс, вызванный повседневными трудностями. Вот почему после рабочего дня, полного стрессов, мужчине необходимо восстановить уровень тестостерона. А если профессия требует от него сильного выражения женской стороны, уровень тестостерона падает еще ниже, и мужчине тем более приходится его восстанавливать.

Приведу четыре основных сценария, показывающих, как создается и расходуется тестостерон в течение дня.

1. Если мужчина решает жизненные задачи, позволяющие выразить его мужские качества, то тестостерон у него вырабатывается с той же скоростью, что и расходуется. К концу дня ему не нужно восстанавливать уровень тестостерона, поскольку он расходует только то, что бесперебойно вырабатывается.

2. Если мужчина сталкивается с внешними стрессогенными факторами, но при этом выражает мужские качества, в частности, уверенность в себе и своих знаниях, то расходует больше тестостерона, чем вырабатывает. Скажем, когда я вожу машину, то вполне уверен в себе, но если я сталкиваюсь с внешними стрессогенными факторами – с пробками на дорогах, – то расходую больше тестостерона, чем вырабатываю. А значит, я отчасти расходую запасы, а потому в конце дня мне придется восстановить уровень тестостерона.

3. Если мужчина сталкивается с внешними стрессогенными факторами, но при этом не ощущает у себя мужских качеств, например, уверенности и компетентности, у него повышается уровень гидрокортизона, а тестостерон преобразуется в эстроген. Если снова привести пример из жизни автовладельца, то когда я вожу машину и попадаю в пробку, из-за которой еще сильнее опаздываю на важную встречу, то расходую гораздо больше тестостерона, чем вырабатываю. А значит, потребность восстановить тестостерон к концу рабочего дня у меня возрастает.

4. Если мужчина выражает в течение дня только женские качества, а мужские – нет, у него слишком сильно повысится эстроген, а тестостерон упадет. Такое со мной бывает, если я всю субботу сижу с внуками, что требует в основном выражения моей женской, заботливой стороны, а не самостоятельной, уверенной и компетентной мужской. А значит, к вечеру, когда внуков заберут, мне особенно остро потребуются восстановить уровень тестостерона.

Мужчины прячутся в пещеру

Чтобы восстановить уровень тестостерона, мужчине необходимо ненадолго отключиться от женской стороны и потратить некоторое время на то, чтобы вернуться к мужскому началу. Я называю это уединением в пещере. О пещере я много говорил в книге «Мужчины с Марса, женщины с Венеры». Это понятие помогло миллионам женщин верно понять, почему их мужьям так нужно какое-то время проводить наедине с собой. Когда мужчина уходит в пещеру, женщина понимает, что так он восстанавливается после стресса. И поэтому не воспринимает его поведение как личное оскорбление, не чувствует потребности нарушить его уединение и не пытается обращаться к нему в это время.

Понятие пещеры я позаимствовал у одного индейского племени. Когда девушка выходила замуж, ее мать рассказывала ей, что после свадьбы по вечерам мужчина будет уходить в пещеру. И тогда, говорила она, ни за что не ходи в эту пещеру, иначе его дракон сожжет тебя. Разумеется, мудрая женщина имела в виду мужской гнев.

Когда мужчина не уделяет необходимого времени на восстановление тестостерона, он, сам того не зная, лишает себя способности к самоотречению, душевной щедрости, терпению и любви. Если он не сможет восстановить тестостерон, то легко раздражается, становится эгоистичным и требовательным и в целом невнимательным к семье и партнерше.

Во время уединения в пещере мужчина ненадолго отказывается от занятий, связанных с заботой о близких и способствующих выработке эстрогена, и сосредотачивается на занятиях, стимулирующих выработку тестостерона.

Если все это делается в обстановке предельно сниженного стресса, мужчина восстановит запасы тестостерона, и у него появятся силы на взаимоотношения с партнершей и родными и на завтрашний рабочий день. Чтобы уединение в пещере восстанавливало тестостерон, там не должно быть стрессов.

Например, вождение автомобиля – занятие, стимулирующее выработку тестостерона. Если мужчина попадает в пробку и опаздывает, внешний стресс истощит запасы тестостерона. Однако если он любит водить и не ощущает ни досады, ни напряжения, то за рулем выработает больше тестостерона, чем израсходует. Более того, спокойная езда за рулем под какую-нибудь прекрасную музыку вполне способна послужить уединением в пещере.

Занятия, способствующие выработке тестостерона, помогут мужчине восстановить уровень тестостерона только при условии, если он при этом ощущает уверенность в себе и своих знаниях. Чем труднее задачи, которые мужчина успешно решает, тем больше тестостерона позволяет выработать каждое из перечисленных занятий. Но если при этом мужчина оказывается под воздействием стресса, у него расходуется весь тестостерон, даже если его было много.

Восстановить тестостерон мужчина может, в частности, за просмотром футбольного матча: это занятие активизирует его мужское начало, которое любит соревноваться и решать задачи. Но если мужчина поставил на результат матча значительную сумму, то при просмотре ощущает такой стресс, что у него расходуется весь вырабатываемый тестостерон, и о восстановлении гормонального равновесия нет и речи. Такая же картина наблюдается, если мужчина смотрит матч, чтобы забыть о ссоре с женой, которая не одобряет его поступков: тогда ощущение, что он подвел жену, не позволяет в полной мере восстановить уровень тестостерона. В обоих случаях мужчине потом потребуется побыть в пещере дольше обычного.

В целом двадцать-тридцать минут тестостерон-стимулирующих занятий в спокойной, избавленной от стрессов атмосфере позволяют мужчине восстановить достаточное количество тестостерона. Но если день выдался особенно напряженным, или уровень эстрогена у мужчины повышен по какой-то другой причине, ему придется дольше побыть в пещере, чтобы восстановить тестостерон. Кроме того, мужчина, у которого относительно много сугубо мужских качеств, должен проводить в пещере больше времени, чем тот, у кого мужских качеств меньше.

Что не освоишь, то сгорит

Сами видите, как важно мужчине проводить какое-то время в пещере, где нет стрессов, чтобы восстановить и выработать количество тестостерона, необходимое для поддержания здоровья. Несколько труднее понять, что мужчине нужно сначала израсходовать весь тестостерон, который он выработал до этого – на работе или при решении трудных задач, – а уже потом восстанавливать его, иначе мужчина утратит способность его вырабатывать. Столкнувшись с трудностями, которые истощили его запасы тестостерона, организм инстинктивно восполняет их, но лишь при условии, что у мужчины было какое-то время на выражение мужских качеств в спокойной, избавленной от стресса обстановке.

Яркий пример – ситуация, прекрасно знакомая тяжелоатлетам.

Когда тяжелоатлеты ставят перед своим организмом трудные задачи на тренировках, это истощает у них запасы тестостерона. Чтобы их восстановить, спортсмен должен посвятить некоторое время отдыху и расслаблению. Для этого нужно один день посвятить тренировкам, а затем дать мышцам хорошенько отдохнуть и день-другой воздержаться от нагрузок. Тогда у организма появится возможность выработать больше тестостерона для восстановления и наращивания мышечной массы.

Точно так же, если мужчина проработал целый день и не уравновесил труд отдыхом, тестостерон в организме истощается. Но если он просто расслабляется, не израсходовав прежде весь тестостерон, организм не станет вырабатывать новые запасы гормона. Необходимо и работать, и отдыхать.

Более того: если мужчина никогда не расходует полностью свои запасы тестостерона, то его организм со временем вовсе прекращает производить этот гормон. Так и бывает, когда мужчина выходит на пенсию и тестостерон у него резко падает. У среднего американца в пятьдесят лет уровень тестостерона вдвое ниже, чем в молодости. А в первобытных племенах, напротив, у здорового мужчины в девяносто лет тестостерона столько же, сколько у юноши. Лично у меня в шестьдесят пять тестостерон выше, чем был в молодости.

Способность вырабатывать тестостерон у мужчины падает и в том случае, если он принимает стероиды, чтобы возместить недостаток тестостерона.

Стероиды – это синтетический тестостерон. Они помогают нарастить мышечную массу, повысить сниженное либидо и вообще чувствовать себя таким суперменом, но за все надо платить побочными эффектами.

Если мужчина принимает заместители тестостерона или стероиды, его организму больше не нужно вырабатывать тестостерон, и у него атрофируются яички – да-да, они буквально усыхают. После многолетнего приема стероидов на восстановление нормальной выработки тестостерона уходят месяцы, а то и годы, – даже если слушаться советов по естественной стимуляции выработки тестостерона, которые я даю в оздоровительных блогах на сайте MarsVenus.com.

Как женщине поддержать мужчину

Поддержка любимой женщины способна подхлестнуть выработку тестостерона у мужчины. И наоборот – недостаток поддержки со стороны партнерши катастрофически нарушает гормональное равновесие мужчины.

Рассмотрим двенадцать основных качеств мужского начала мужчины и разберемся, как любовь и поддержка женщины помогает повысить у него уровень тестостерона.

Что нужно мужчине, чтобы выразить свое мужское начало и повысить уровень тестостерона

Свойства мужского начала	Необходимая поддержка, которую может оказать женщина	Обоюдная выгода
1. Независимость	Мужчине нужно, чтобы женщина не давала ему непрошенных советов	Мужчина чувствует, что ему доверяют принимать самостоятельные решения, и, следовательно, именно ему принадлежит заслуга, если он добивается успеха. Тогда он чувствует, что его ценят за то, чего он достиг самостоятельно, и стремится проводить с партнершей больше времени
2. Беспристрастность	Мужчина имеет право отключаться от своих эмоций и должен иметь возможность уединяться в пещере, не чувствуя, что его партнерша этого не одобряет	Мужчина получает время и место, чтобы подумать над своими трудностями, но не говорить о своих чувствах и мыслях. Тогда у него возникают ясность и понимание, а это позволяет больше сочувствовать партнерше

Свойства мужского начала	Необходимая поддержка, которую может оказать женщина	Обоюдная выгода
3. Решение задач	Мужчине нужно, чтобы женщина напоминала ему, что, когда у нее стресс, ей необходимо поговорить о задаче, которую нужно решить; женщине нужно, чтобы мужчина выслушал ее, а не предложил решение	Если мужчина будет лучше понимать потребности партнерши, у него появится больше стимулов помогать ей. Когда партнерша рассказывает ему о своих проблемах, он может не напрягаться, а партнерша при этом ощущает его поддержку
4. Стойкость	Мужчине нужно, чтобы им восхищались за его трудолюбие и жертвенность	Мужчина обретает доступ к запасам сил и отваги, а женщина — свободу самовыражения: она не боится задеть партнера или оскорбить его чувства
5. Конкуренция	Мужчине нужно, чтобы его старания ценили даже в тех случаях, когда он терпит неудачу. А его успехи должны быть поводом для праздника и ликования	Мужчина гораздо охотнее ценит сильные стороны других и даже просит о помощи, если надо
6. Аналитический ум	Мужчине нужно выслушивать одобрительные замечания о своем аналитическом мышлении — например: «А что, разумно!», «Хорошая мысль» и «Ты прав»	Ему гораздо интереснее выслушивать соображения партнерши и гораздо проще признавать свои ошибки
7. Могущество	Мужчине нужно, чтобы его просили о помощи и хвалили за поддержку	Мужчина чувствует, что для любимой женщины он герой. Когда в нем нуждаются, у него появляются ощущение, что его жизнь наделена смыслом, и больше сил, чтобы поддерживать партнершу

Свойства мужского начала	Необходимая поддержка, которую может оказать женщина	Обоюдная выгода
8. Напористость	Мужчине нужно иметь возможность говорить о своих мечтах или о том, что он чем-то гордится, и чтобы при этом его не поправляли и не опускали с небес на землю. Ни в коем случае не срывайте с него розовые очки!	Мужчина гораздо лучше понимает, что ему доверяют, его ценят и поддерживают. Тогда он и сам готов обеспечивать гораздо больше поддержки, заботы и уважения к чувствам и потребностям партнерши
9. Компетентность	Мужчине нужно, чтобы его ценили за все те мелочи, которыми он скрашивает повседневную жизнь партнерши	Мужчина чувствует, что успешно строит отношения с партнершей, и готов выказать ей больше любви, терпения, уважения и благодарности
10. Уверенность в себе	Мужчине нужно, чтобы партнерша принимала его как есть, а не жаловалась, не упрекала и не осуждала	Мужчина уверен, что может сделать женщину счастливой, и учится гораздо терпеливее слушать ее, а это позволяет ему лучше ее понять
11. Надежность	Мужчине нужно, чтобы его ошибки преуменьшали, а извинения принимали с благодарностью. Кому приятно в ответ на извинения выслушивать, за что ему должно быть стыдно?	Мужчина извиняется за свои ошибки и старается лучше строить отношения с партнершей
12. Целеустремленность	Мужчине нужно, чтобы он мог все планировать. Женщина должна перечислять все варианты, которые ее устроили бы, а потом дать мужчине возможность все распланировать и обеспечить	Мужчина чувствует, что ему принадлежит заслуга, а женщина — что о ней заботятся. У мужчины больше стимулов порадовать партнершу — и он больше старается, если речь идет о реализации его собственного, а не чужого плана

Короче говоря, если у мужчины в порядке гормональный баланс, он не просто становится счастливее, но и обретает стимулы и силы, чтобы лучше строить отношения с партнершей.

То же самое относится и к женщине. В следующей главе мы подробнейшим образом разберем, как важно, чтобы у женщины сохранялся нормальный уровень эстрогена, ведь это обеспечит ей здоровье, счастье и любовь.

Глава 6. Эстроген как венерианский гормон

За последние двадцать лет все больше женщин прибегают к эстроген-заместительной терапии для борьбы с симптомами менопаузы. Некоторые исследователи утверждают, что заместители эстрогена не только избавляют от приливов при менопаузе, но и повышают настроение, придают сил и снижают тревожность. Заместительная гормональная терапия для женщин настолько распространена, поскольку снижение уровня эстрогена и вправду очень вредно для здоровья. Пониженный эстроген у женщин считают причиной остеопороза, вялости, рассеянности, перепадов настроения, подавленности, нарушений памяти, бесплодия, тревожности и снижения либидо.

Если у женщины повышен тестостерон и снижен эстроген, риск старческой деменции у нее становится больше, чем у мужчин. Среди страдающих болезнью Альцгеймера в США более двух третей – женщины. Болезнью Альцгеймера болеет каждая шестая женщина старше шестидесяти пяти – и лишь каждый одиннадцатый мужчина. Кроме того, исследования показывают, что если уровень эстрогена у женщин слишком низок, они сильнее подвержены сердечно-сосудистым болезням, раку и диабету.

Однако прием гормональных препаратов – не панацея. Сегодня во всем мире ведутся жаркие дебаты о побочных эффектах заместительной гормональной терапии: не исключено, что они перевешивают пользу. Одни исследования показывают, что прием гормональных препаратов повышает риск рака груди, другие – что они, наоборот, снижают риск. Некоторые специалисты утверждают, что биоидентичные гормоны на растительной основе безопаснее, а синтетические или животного происхождения – нет. Об этом мы поговорим подробнее в следующей главе.

В ходе этих дебатов все упускают из виду, что женщина вполне способна налаживать у себя гормональный баланс безо всяких гормональных препаратов. Правильное питание, регулярные умеренные физические нагрузки, а главное – изменения в поведении и применение новых навыков построения семейных отношений позволят женщине восстановить нормальный уровень эстрогена, соответствующий возрасту.

Гормоны в период менопаузы

То, что уровень гормонов у женщины в период менопаузы снижается, – нормальное явление, но если она избавлена от стресса, ее надпочечники обычно обеспечивают нужное количество гормонов, и заместительная гормональная терапия ей не нужна.

Но поскольку наши современницы так часто лишены равновесия и склонны к мужской стороне своей натуры, у них недостаточно женских гормонов, и поэтому их организм находится под влиянием хронического стресса. А это в конце концов приводит к истощению надпочечников – главного источника женских гормонов во время и после менопаузы.

Если надпочечники женщины во время менопаузы истощены, она не может вырабатывать достаточно эстрогена, из-за чего ее одолевают обычные симптомы менопаузы – приливы, вспыльчивость, обидчивость, бессонница, сухость влагалища, снижение либидо, общая вялость, а кроме того, у нее повышается риск заболеть самыми разными вышеперечисленными недугами.

Молодые женщины все чаще выражают свое мужское начало, не пытаясь восстановить равновесие выражением женских качеств, и тогда у них тоже возникают всевозможные симптомы стресса, связанные с гормональным дисбалансом в женском организме. Чаще всего женщины жалуются на перепады настроения, ПМС, болезненные менструации, подавленность,

отсутствие страсти и влечения к партнеру, неспособность наслаждаться одиночеством или тратить время на себя, а главное – переутомление, поскольку женщина ощущает, что у нее очень много дел и очень мало времени.

Прием гормонов иногда облегчает симптомы и у молодых женщин, и при менопаузе, но не устраняет причины этих состояний – истощение надпочечников и недостаточность выработки гормонов. К тому же, если женщина принимает гормоны, чтобы избавиться от симптомов, нужно подобрать идеальную дозу, иначе неизбежны побочные эффекты, а между тем гормональные потребности организма постоянно меняются. Более того, когда принимаешь гормоны, организм перестает их вырабатывать, что мы видели на примере тестостерона у мужчин из предыдущей главы.

Как мужчине необходимо достаточное количество тестостерона, так и женщинам для гармоничного выражения мужского и женского начал необходимо достаточное количество эстрогена. Если у женщины понижен эстроген, это мешает ей осознавать свои женские качества, а в результате она излишне выражает мужское начало. Если же эстроген повышен – впрочем, такое случается редко, – женщина подавляет свои мужские качества. Подобный дисбаланс также повышает у нее уровень стресса.

Есть и другие гормоны, кроме эстрогена, без которых невозможно снизить уровень стресса у женщины. В их число входит и гормон, который редко упоминается в спорах о том, стоит ли назначать женщине заместительную гормональную терапию. Этот гормон помогает организму женщины достигать идеального баланса эстрогена. Называется он окситоцин, и если женщина научится самостоятельно вырабатывать его благодаря изменениям в мышлении и поведении, она получит ключ к естественному повышению уровня эстрогена – безо всяких побочных эффектов.

Окситоцин, гормон любви

За последние пятнадцать лет исследования показали, что занятия и переживания, повышающие выработку окситоцина, помогают женщинам снижать стресс. Эти исследования – настоящий научный прорыв. Они помогли нам выявить главную причину, почему мужчины и женщины биологически запрограммированы на разные эмоциональные потребности во взаимоотношениях.

И у мужчин, и у женщин окситоцин ассоциируется с любовью, привязанностью, доверием и ощущением безопасности, но повышение уровня окситоцина сказывается на мужчинах и женщинах по-разному. Окситоцин снижает тестостерон и у мужчин, и у женщин. В этом нет ничего страшного, если тестостерона у мужчины слишком много, но если он понижен, то мужчину от переизбытка окситоцина потянет в сон – или у него возрастет уровень стресса. Вот почему мужчины, в отличие от женщин, от природы чуждаются занятиям, способствующим выработке окситоцина.

Окситоцин необходим женщине, чтобы получить оргазм, а у мужчины повышенный окситоцин снижает либидо. Исследования показывают, что если мужчина женат и у него есть дети, то при повышении уровня окситоцина, поскольку он любит жену и родных, тестостерон у него падает, а с ним и либидо. Вот почему женатые пары после многих лет брака занимаются сексом реже (впрочем, новые навыки построения отношений позволяют мужчине повышать у себя тестостерон и сохранять либидо в браке несмотря на то, что у него повышается и окситоцин).

Окситоцин снижает у женщины уровень гормонов стресса, но не один – ему нужна помощь эстрогена. У них с эстрогеном особые отношения. Если у женщины понижен эстроген, окситоцин, как полагают ученые, практически не способен снизить уровень стресса. Однако при повышении эстрогена способность окситоцина бороться со стрессом возрастает много-

кратно. Вот почему женщине так важно уравновесить выражение мужского начала на работе с женским началом дома. Если женщина сознательно выражает женские качества в личной жизни, уровень эстрогена у нее повышается, и окситоцин получает возможность лучше снижать стресс.

Если у женщины растет окситоцин, у нее падает тестостерон, а следовательно, повышается эстроген. Повышение эстрогена, как мы уже убедились, усиливает способность окситоцина бороться со стрессом. Это особенно важно для наших современниц, поскольку выражение мужских качеств на протяжении рабочего дня повышает тестостерон, а тестостерон подавляет выработку эстрогена. К счастью, можно стимулировать выработку окситоцина, и тогда занятия, повышающие эстроген, помогают восстановить гормональный баланс.

Женщины и прикосновения

В восьмой главе мы подробно разберем различные способы стимулировать выработку окситоцина, а сейчас остановимся на главной: это прикосновение. Поскольку прикосновение – основной способ получить окситоцин, благодаря которому эстроген снижает у женщин стресс, женщины любят прикосновения гораздо больше мужчин. То же самое можно сказать и о других способах стимулировать окситоцин – в частности, о нежности и внимании.

На консультациях едва ли не самой распространенной жалобой женщин было то, что их мужья не проявляют к ним нежности и внимания. Почему это бывает так часто? Дело в том, что женщинам требуется больше прикосновений, внимания и нежности, чтобы вырабатывать окситоцин, без которого им трудно бороться со стрессом.

Впервые я задумался об этом различии больше 30 лет назад, когда заметил, что женщины на консультациях жалуются: «Муж прикасается ко мне, только если хочет секса».

Тогда я еще плохо понимал женщин и просто удивлялся про себя: «А что в этом плохого?»

Но постепенно я стал понимать, как важны для женщин несексуальные прикосновения и объятия. Если женщина не в настроении заниматься сексом, сексуальные прикосновения ей лишь неприятны. Дело в том, что несексуальные прикосновения, объятия и выражение нежности стимулируют выработку окситоцина сильнее сексуальных. Если у женщины повысился уровень окситоцина, она может вернуться к женскому началу и повысить у себя эстроген. А эстроген в сочетании с окситоцином позволяет женщине в полной мере насладиться и сексуально окрашенными прикосновениями.

Однако в наши дни, когда женщины все чаще теряют связь со своим женским началом, у них понижен уровень эстрогена, поэтому окситоцин не помогает им снижать стресс, а значит, они не чувствуют никакой тяги к прикосновениям. И тогда настает очередь мужей: они жалуются, что их жены перестали проявлять к ним нежность и внимание. Если у женщины снижен эстроген, то потребности мужчины в нежности и внимании, растущие с повышением эстрогена в мужском организме, тоже могут быть ей неприятны.

Особые отношения между окситоцином и эстрогеном также объясняют, почему женщины реагируют на одни и те же прикосновения по-разному в зависимости от фазы менструального цикла. Во время овуляции у женщины повышен эстроген, и ей достаточно легчайшего прикосновения, чтобы заметно снизить уровень стресса, а во время менструации, когда эстроген понижен, прикосновение не оказывает подобного целительного воздействия.

Когда эстроген у женщины на пике, она сильнее всего нуждается во внимании и прикосновениях. После менопаузы, когда у женщины больше не бывает овуляций, пик эстрогена у нее обычно приходится примерно на полнолуние, а падает в новолуние. Исследования показали, что уровень мелатонина в мозге и у мужчин, и у женщин в полнолуние снижается на 30 процентов – примерно как во время овуляции, – и у женщин это усиливает действие эстрогена.

За последние несколько лет новые исследования женских гормонов показали, что уровень стресса у женщин также снижают некоторые занятия, стимулирующие выработку гормона прогестерона, однако это возможно лишь в пределах 12–14 дней после овуляции до начала месячных. В следующих главах мы подробнее исследуем, какие именно занятия и поступки повышают у женщины прогестерон, окситоцин и эстроген, а также в какие фазы цикла это удастся лучше всего. Если знать, как меняется у женщины соотношение гормонов, и мужчинам, и женщинам будет легче понять, чем вызваны различные эмоциональные реакции у женщины на разных фазах ее гормонального цикла.

Почему мужчины считают, что женщины более эмоциональны

Любое переживание – от созерцания прекрасного заката до подписания делового соглашения – запускает неповторимую биологическую реакцию.

Если женщина сталкивается с умеренным внешним стрессом – опасностью или трудной задачей – первой биологической реакцией у нее становится повышение эстрогена. Подъем эстрогена усиливает приток крови к лимбической нервной системе – эмоциональному центру мозга.

Мужчины часто думают, что женщины слишком эмоциональны, поскольку физиологическая реакция мужчины на умеренный внешний стресс совсем иная, чем у женщины. При умеренном внешнем стрессе мозг мужчины запрограммирован на отключение от эмоций. Когда у него в ответ на стресс повышается тестостерон, кровоток в мозге перенаправляется от центров эмоций. То есть первая реакция мужчины на умеренный стресс – отрешиться и замкнуться.

Напротив, первая реакция женщины – это взрыв эмоций. Подобный ответ на внешний стресс – вовсе не избыточная эмоциональность, а вполне адекватная реакция, резко усиливающая женскую интуицию: в результате женщина получает возможность поставить проблему на должное место в списке приоритетов и понять, какими ресурсами она располагает и какую поддержку может получить, чтобы ее решить. Если мужчина отключается от эмоций и проявляет беспристрастность, это отнюдь не признак, что ему все равно или он не принимает случившееся близко к сердцу, а скорее способ посмотреть на задачу со стороны и проанализировать ее – и тогда мужчина сможет поставить ее на должное место в списке приоритетов, а затем подумать, как ее решить.

Различные реакции у мужчин и женщин заложены в мозг от природы. Они инстинктивны. Именно поэтому, если женщина сопротивляется инстинктивной эмоциональной реакции и не делится своими чувствами, она подавляет свое женское начало, и внутренний стресс у нее лишь усиливается, а если мужчина сопротивляется инстинктивной бесстрастной реакции и сразу же начинает говорить о своих чувствах, он подавляет свое мужское начало и усугубляет внутренний стресс.

Это различие помогает нам также понять, почему мужчины постоянно перебивают женщин, когда те пытаются поговорить о проблеме. Обычно это происходит при близких отношениях, когда цель женщины – не решать задачу немедленно, а сначала поговорить о ней, чтобы успокоиться или ощутить близость с партнером.

Мужчина, столкнувшись с проблемой, хочет сразу решить ее, а женщина – сначала поговорить о ней. У женщин возможность поговорить и почувствовать, что тебя слышат и понимают, стимулирует выработку окситоцина, а это позволяет повысить уровень эстрогена и, следовательно, снизить стресс. Когда женщина выражает свои чувства, то возвращается к своему женскому началу, а это приводит гормоны в равновесие и ослабляет внутренний стресс. Тогда женщине проще справляться с неизбежными внешними стрессами повседневной жизни.

Что касается мужчин, то у них уровень стресса понижают размышления над решением задачи, поскольку это повышает тестостерон. Если мужчина не в состоянии немедленно при-

нять меры, чтобы решить проблему, решением будет забыть о ней, пока не появится возможность что-то сделать. Потому-то мужчинам так трудно научиться слушать, когда женщина говорит о проблеме.

Если женщина чем-то расстроена, мужчины либо тут же предлагают решение проблемы (поэтому они и перебивают собеседниц), либо уговаривают женщину забыть о случившемся, а пока она говорит, они ничего не могут сделать. Но есть и еще одна причина, по которой мужчины часто перебивают женщин, когда они расстроены и говорят о проблеме: они неверно толкуют сильную эмоциональную реакцию собеседницы на умеренный внешний стресс. Мужчина искренне убежден, что если женщина расстроена, то лишь потому, что не в состоянии сама решать свои проблемы. С его точки зрения, взрыв эмоций – это крик о помощи, вот он и спешит помочь.

Когда мужчины эмоциональнее женщин

Когда я говорю, что эмоциональная реакция на стресс у женщин сильнее мужской, женщины обычно удивляются – и на то есть две причины. Во-первых, если они слишком далеко зашли на мужскую сторону, у них не хватает эстрогена, чтобы ощутить собственные эмоции, и их реакция на внешний стресс, вероятно, окажется не очень эмоциональной. Во-вторых, почти всем женщинам приходилось наблюдать бурю эмоций у мужчин, особенно в случаях, когда он всерьез огорчен и расстроен. Если мужчина ощущает, что ему грозит опасность, он не даст воли эмоциям, если уверен в себе. Но если он не уверен и не знает, как поступить, тестостерон у него преобразуется в эстроген, стресс повышается, и тогда он может стать очень эмоциональным.

При умеренном стрессе мужчины отрешаются от эмоций, но если стресс достаточно силен, мужчина станет эмоциональнее любой женщины. А если женщина очень расстроена и понимает, что ей не удастся получить необходимой поддержки, у нее наблюдается противоположная реакция: она отрешается от эмоций и подавляет свою женскую доверчивость и незащищенность, потому что не чувствует себя в безопасности. И тогда она берет в руки меч и переходит на независимую мужскую сторону. Однако, если женщина отгораживает свое сердце крепостной стеной, чтобы защититься, тестостерон у нее растет, а эстроген падает. Подавляя свою женскую эмоциональность, женщина становится очень холодной и беспристрастной, все ее силы направлены на самозащиту. Отрешившись от женского начала, она добивается, что никто не сделает ей больно, но ведь за эту стену и любви не проникнуть – женщина в безопасности, но очень одинока.

При сильных потрясениях мужчины становятся более эмоциональными, а женщины – наоборот.

Это очень важно учитывать, поскольку мужчины зачастую неправильно толкуют, чего хочет женщина, когда проявляет эмоции. Они думают, что если у женщины взрыв эмоций, значит, она столкнулась с нешуточной проблемой, которую не может решить. Ведь сами мужчины становятся эмоциональными именно в тех случаях, когда не знают, как решить проблему. Когда мужчина обнаруживает, что проблема, вызвавшая у его партнерши взрыв эмоций, в сущности, пустяк, то считает, что реакция у женщины чрезмерная, ведь у него самого при умеренном стрессе эмоциональной реакции не бывает. И заключает, что женщина делает из мухи слона, поскольку сам он так огорчился бы, только если бы проблема была и в самом деле серьезной, а он не знал бы, что делать.

При всем при том и мужчины, и женщины зачастую выдают чрезмерную эмоциональную реакцию в разных ситуациях – и сложных, и не очень. Если у нас накопился внутренний стресс, мы обречены на неадекватность. Вместо того, чтобы в ответ на умеренный стресс лишь поморщиться от мимолетной досады, мы злимся или обижаемся, вместо того, чтобы слегка

огорчиться, мы даем волю печали, подавленности, оскорбленным чувствам, вместо того, чтобы понять, что у нас всего-навсего появилось еще одно небольшое дельце, пугаемся и тревожимся – или впадаем в коллапс.

Если не пустить эти отрицательные эмоции в верное русло, мы ожесточаемся и теряем природную способность набираться любви, сострадания и мудрости, черпая их из жизненного опыта.

Реакция «Заботься и дружи»

С точки зрения психологов первой реакцией на стресс у женщины становится выражение сугубо женских качеств – взаимозависимости, доверия, эмоциональности и заботливости. Она реагирует не в терминах «бей или беги», подобно мужчине: ее инстинктивные действия исследователи назвали «заботься и дружи».

Заботиться – это значит думать о тех, кто нуждается в помощи женщины, а дружить – искать кого-то, которого можно поддержать и получить поддержку в ответ. На биологическом уровне эта реакция способствует выработке окситоцина и повышает эстроген, а значит, снижает стресс.

Едва ли не самое действенное средство повысить окситоцин для женщины – поделиться своими чувствами. Если женщина делится своими чувствами, однако при этом не ищет непосредственного решения проблемы, это повышает у нее эстроген и снижает стресс. Но если она хочет решить проблему или выразить свои чувства, чтобы изменить партнера, у нее повышается тестостерон, а эстроген снижается. Тогда ей не удастся снизить стресс: наоборот, разговор о чувствах лишь вымотает ее или испортит настроение партнеру.

Многие женщины, слишком далеко зашедшие на мужскую сторону, и не подозревают о том, какой у них есть замечательный сугубо женский инструмент, позволяющий снижать стресс, повышать настроение и улучшать самочувствие: достаточно всего лишь поделиться чувствами, которые они вынуждены подавлять в течение рабочего дня или даже дома, в личных отношениях.

Если женщина сталкивается с проблемой на работе, поскольку это требование ее профессии, то решение проблемы стимулирует повышение тестостерона, поэтому женщина реагирует на умеренный внешний стресс, отрешившись от эмоционального центра в поисках быстрого и легкого выхода из положения. Если женщина выговорится и расскажет о своих чувствах, вызванных рабочими задачами в течение дня, не имея в виду найти их решение, для нее это будет своего рода терапией, позволяющей вернуться к женскому началу после целого дня, проведенного на мужской стороне. Для нее это восстановление гормонального баланса – совсем как пещера для мужчины.

Но если женщина сталкивается с трудностями или опасностями и при этом не чувствует поддержки, она теряет контакт со своей женской стороной и подавляет в себе качества, способствующие выработке эстрогена, – доверчивость, взаимозависимость, заботливость. Уровень эстрогена у нее начинает падать, а тестостерон повышается. Этот дисбаланс выводит на первый план мужское начало – и женщина стремится решить проблему самостоятельно, но при этом подавляет свою женскую восприимчивость и забывает, как важно и полезно бывает просить о помощи.

Если женское начало подавлено и тестостерон растет, женщина становится слишком независимой, беспристрастной и целеустремленной. Просить о помощи ей трудно. Когда женщина просит о помощи, она выражает женскую восприимчивость и беззащитность. Медики прекрасно знают, что женщины обращаются к докторам гораздо чаще и исполняют врачебные рекомендации гораздо прилежнее мужчин. Если мужчина подавляет в себе женское начало, то ни за что не будет просить о помощи. Например, за рулем мужчина до последнего уклоняется

от того, чтобы спросить дорогу. Вот и женщины, подавляя в себе женское начало, неохотно обращаются за помощью.

В семейных отношениях, если женщина, щедро наделенная женскими качествами, слишком далеко заходит на мужскую сторону, она не просит партнера о помощи прямо. Она ждет, что он «прочитает ее мысли» и инстинктивно вызовется помочь. Женщине нужны сознательные усилия, чтобы понять, что мужчина ждет, когда его попросят помочь, и он не станет вызываться первым. С другой стороны, если женщина проявляет мужское начало и у нее при этом больше мужских качеств, она не обидится, что ей не предлагают помощи, а решит, что ей легче сделать все самой, чем просить партнера. Да, женщины вполне могут сделать все сами, просто потом они плохо спят, потому что переутомились и перенапряглись.

Переутомление – самое распространенное последствие подавления женского начала и избыточного выражения мужского. Нам кажется, будто чувствовать себя переутомленной – это очень женственно, ведь бедняжка так старалась всем угодить, но на самом деле в такие периоды у женщины резко повышается именно мужской гормон тестостерон.

Если женщина подавляет различные качества своей женской стороны, в результате всегда повышается стресс, и в наши дни это чаще всего проявляется в виде так называемого хронического цейтнота. Женщины не справляются с огромным количеством дел, потому что у них возникает ощущение, что им постоянно не хватает времени. Приведу несколько примеров того, как и почему так получается.

- Если женщина утрачивает эмоциональную теплоту своего женского начала, хладнокровная беспристрастность мужской стороны становится прямо-таки ледяной. Женщина не сбавляет темп, чтобы отдохнуть и порадоваться жизни, ощутив все женские стороны своей натуры – любовь, восприимчивость, беззащитность, – а становится холодной и бесчувственной. В результате она слишком сосредотачивается на цели и решении проблем. А затем ею овладевают подавленность и усталость.

- Если женщина отходит от взаимозависимости, свойственной женскому началу, у нее слишком сильно выражается независимость мужской стороны – и женщина становится мученицей. Ей приходится все делать самой, а помощи и поддержки она не принимает: что ей ни предлагай, ничего не годится.

- Если у женщины нарушена связь с доверчивостью женской стороны, у нее слишком сильно проявляется мужская уверенность в себе. Женщине кажется, что все сделать правильно может только она. Поэтому она отказывается от чужой помощи, а потом жалуется, что «на нее свалили всю работу».

- Если женщина перестает делиться своими чувствами и утрачивает контакт с беззащитностью, то слишком сильно выражает стойкость – мужское качество – и игнорирует собственные потребности. Она прислушивается к чужим нуждам, зато ее собственные уходят куда-то в самый конец бесконечного списка неотложных дел.

Этот перечень можно продолжать сколько угодно. Главное – видеть закономерность: если тестостерон у женщины преобладает над эстрогеном, различные аспекты ее женской стороны затемняются излишне выраженными характеристиками мужского начала, а такой дисбаланс запускает широкий диапазон инстинктивных реакций и поступков, которые не соответствуют ситуации и мешают женщине достичь своих целей.

Симптомы стресса у женщин

Постоянно меняющееся равновесие женских гормонов в соответствии с фазами менструального цикла определяет самочувствие женщины и прямо зависит от него. Ее организму хватает мудрости уравнивать эстроген, прогестерон, окситоцин и тестостерон, если женщина

способна принять свое женское начало и получить всю необходимую поддержку, чтобы гармонично и в полной мере выразить и мужскую, и женскую стороны своей натуры.

Как мы видели, гормональный баланс у женщин нарушается, если различные аспекты женской стороны вытесняются на второй план из-за избыточного выражения мужского начала. И тогда женщине грозит целый ряд симптомов стресса.

Приведу список из десяти самых распространенных симптомов хронического стресса у женщин. Обычно они проявляются последовательно в указанном порядке, если только женщине не удастся вернуться на женскую сторону и обрести гормональный баланс.

1. Ощущение, что дел слишком много и с ними не справиться.
2. Порочный круг неприятных мыслей.
3. Переутомление.
4. Нарушения сна.
5. Обидчивость.
6. Недовольство жизнью.
7. Снижение либидо.
8. Упрямство и негибкость.
9. Сопротивление переменам.
10. Депрессия.

Возможны, разумеется, и другие симптомы, однако именно эти чаще всего наблюдаются у женщин, когда избыточное выражение мужской стороны подавляет у них женскую.

Если у женщины повышен эстроген

С другой стороны, если женщина лишена свободы выразить свое мужское начало, у нее зачастую излишне выражаются различные аспекты женского начала. Это также вызывает различные симптомы стресса. При подавлении мужской стороны женщина зачастую чувствует себя до того беззащитной и эмоциональной, что превращается в нерешительную, пассивно-агрессивную или тревожную особу, склонную манипулировать окружающими.

У наших предков правила поведения в обществе всячески препятствовали свободному выражению мужских качеств у женщины. Этот перекос и породил явление, известное под названием истерия.

Когда-то диагноз «истерия» врачи ставили женщинам очень часто, однако в наши дни наука его не признает. Считалось, что симптомы истерии: обмороки, нервозность, сексуальные желания, бессонница, раздражительность, плохой аппетит и «общая склонность причинять всем беспокойство». В особо тяжелых случаях женщины были вынуждены ложиться в лечебницы для душевнобольных.

Вплоть до 1952 года при истерии в Европе, а затем и в Америке пациенткам советовали больше отдыхать, оберегая их тем самым от серьезных обязанностей. Парадоксально, но факт: таким образом женщина еще сильнее подавляла у себя мужское начало, и симптомы лишь усугублялись. Ведь и стресс у женщины возникал в основном потому, что ее лишали свободы выразить свое мужское начало. Чтобы улучшить ее состояние – слишком высокий эстроген и никакого тестостерона, – гораздо разумнее было бы поощрять у «больной» выражение мужской стороны.

Разумеется, диагноз «истерия» ставили не всем женщинам, однако врачи говорили, что это состояние встречается очень часто. По статистике, от истерии страдала чуть ли не четверть женщин, и это позволило мужчинам прийти к ошибочному выводу, что женщины – «слабый пол». Однако слабыми женщины становятся не от женственности, а от подавления мужского начала. С другой стороны, подавление женского начала и излишнее проявление мужского – это источник всех бедствий и горестей нашего мира.

Исторические данные показали, что действенный метод облегчения симптомов истерии все же существует: мастурбация дважды в неделю. Описания этого лечения мы встречаем еще в текстах первого века до нашей эры. Дважды в неделю женщина посещала врача или медсестру, и те искусственно обеспечивали ей сексуальную разрядку. Это ненадолго смягчало симптомы, поскольку сам акт мастурбации в клинической, неромантической и неэротической обстановке на время повышает тестостерон и снижает повышенный эстроген.

Женщине, подавляющей у себя мужское начало, неромантическая клиническая процедура мастурбации приносила облегчение, поскольку уравнивала повышенный эстроген тестостероном. Однако теперь мы знаем, что точно такое же облегчение принесла бы ей и возможность пойти работать и в целом вести образ жизни, способствующий выражению мужского начала.

Резонно спросить, почему в таком случае женщины не мастурбировали сами, чтобы бороться с симптомами истерии. Конечно, многие втайне так и поступали, однако вот уже две тысячи лет общество стыдит женщин за любые попытки доставить себе сексуальное наслаждение и просто за то, что им нравится секс.

То, что мастурбация повышает тестостерон, особенно важно учитывать женщинам, у которых повышен этот гормон. Те, для кого главная задача – вернуться к женскому началу, должны знать, что мастурбация лишь подхлестнет у них и без того высокий тестостерон. Лучше сосредоточиться на занятиях, стимулирующих выработку окситоцина, – тогда женщинам удастся добиться гормонального баланса и снизить стресс. К тому же, если женщина попросит партнера нежно стимулировать ее во время секса, это повысит у нее окситоцин и эстроген, чего не дает мастурбация.

Как окситоцин снижает стресс у женщин

Если женщина находится в состоянии стресса, потому что у нее повышен тестостерон, а женское начало временно подавлено, ее организм вырабатывает слишком много гормона гидрокортизона, который не дает женщине в полной мере реализовать свою способность любить. Окситоцин снижает уровень гидрокортизона, но только у женщин, а не у мужчин. Окситоцин борется со стрессом у женщин точно так же, как тестостерон – у мужчин.

Как мы уже знаем, мои замужние клиентки часто жаловались, что мужа перестали проявлять к ним теплоту. А между тем прикосновения, объятия и всевозможные нежности прекрасно стимулируют выработку окситоцина.

Если мужчина возвращается домой с пониженным тестостероном, обниматься ему точно не захочется. Ведь от этого у него только сильнее понизится тестостерон. Но если он уделит некоторое время восстановлению тестостерона, то сможет проявлять больше теплоты, особенно если знает, как это важно для партнерши.

Обниматься в постели перед сном очень полезно и мужчинам, и женщинам, но по-разному. У женщин от нежностей повышается окситоцин, который помогает снизить стресс, и тогда женщина может забыть о проблемах и тревогах и заснуть. У мужчин окситоцин просто вызывает сонливость. Однако если объятия и нежности слишком затягиваются, у большинства мужчин это лишь повышает стресс – и им, чтобы заснуть, надо сначала осторожно высвободиться.

Итак, женщине помогают повысить окситоцин, снизить стресс и свободнее и гармоничнее выражать любовь определенные виды поддержки: нежность, теплота, уважение, забота и понимание.

В начале романа окситоцин у женщины резко повышается. Поэтому она обычно уделяет построению взаимоотношений много времени, размышлений и сил. Зачастую она вкладывает во взаимоотношения слишком много, больше, чем получает. Такая щедрость – это про-

сто выражение женского начала, и из-за нее эстроген у женщины слишком сильно повышается. А в результате – дисбаланс и стресс.

Поскольку в наши дни у женщин больше возможностей выразить свое мужское начало и общественные нормы это допускают, то когда у женщины чрезмерно повышается эстроген, потому что она бросает слишком много сил на взаимоотношения, она может повысить тестостерон, чтобы снизить эстроген.

Но если тестостерон у женщины повышается слишком сильно, ей необходим окситоцин, чтобы восстановить нормальную выработку эстрогена и обрести равновесие. Окситоцин снижает тестостерон, и тогда эстроген повышается до нужного уровня и смягчает стресс.

Как мужчине поддержать женщину

Окситоцин у женщин вырабатывается лучше всего, когда они получают необходимую поддержку, позволяющую выразить женское начало и повысить эстроген, или уверены, что она будет оказана.

Окситоцин побуждает женщину активнее поддерживать близких и вырабатывается, когда женщина уверена, что и ее поддержат, либо когда ее уже поддержали.

Если женщина предвкушает романтическое свидание, в ней пробуждаются запасы любви и женственности. Она всей душой ждет, какое внимание окажет ей партнер. А если женщина окружена любовью, нежностью и пониманием партнера, то стремится ответить ему взаимностью.

Рассмотрим двенадцать основных качеств женской стороны женщины и разберемся, какую поддержку, необходимую для выражения женского начала, может оказать ей партнер.

Что нужно женщине, чтобы повысить окситоцин и эстроген и выразить свою женскую сторону

Свойства женского начала	Необходимая поддержка, которую может оказать мужчина	Обоюдная выгода
1. Взаимозависимость	Женщине нужны объятия и нежности	Женщина убеждается, что не одинока и у нее крепкие тылы. Она чувствует себя в безопасности, а значит, может любить и больше ценить поддержку
2. Эмоциональность	Женщине нужно, чтобы ее слушали, не осуждая ее чувства	Женщина чувствует, что ее понимают и ценят
3. Заботливость	Женщине нужны дополнительное время и поддержка, чтобы она могла удовлетворять потребности близких в росте и процветании	Женщине легче удовлетворять потребности близких, в том числе партнера
4. Беззащитность	Женщине необходимо, чтобы к ее чувствам относились с уважением, а не отмахивались от них и не отвечали на них злобной конфронтацией	Женщина понимает, что может чувствовать все что угодно, ничем не рискуя, и лучше осознает собственные потребности, что позволяет ей радоваться и быть благодарной
5. Сотрудничество	Женщине нужно, чтобы понимали и уважали ее желания и потребности	Когда мужчина чем-то жертвует ради женщины, она готова пожертвовать чем-то ради него. Она помогает искать взаимовыгодные решения и охотно идет на компромисс
6. Интуиция	Женщине нужно, чтобы ценили и признавали ее интуицию.	Интуиция способствует успеху и самой женщины, и ее партнера
7. Любовь	Женщине необходимо знать, что ее потребности известны партнеру и занимают приоритетное место	Женщина способна свободно любить. Когда женщина любит, она счастлива, а мужчина убежден, что добился успеха в жизни

Свойства женского начала	Необходимая поддержка, которую может оказать мужчина	Обоюдная выгода
8. Чуткость	Женщине нужно, чтобы мужчина был заботливым	Женщина способна поверить, что мужчина сделает ради нее все возможное, и поэтому ей есть что дать партнеру
9. Искренность	Женщине нужно, чтобы мужчина сдерживался, не жаловался и не осуждал ее, а старался понять, что она всегда очень старается быть для него идеальной любящей партнершей	У женщины появляется больше возможностей реализовать внутренний потенциал любви. А мужчине становится легче прощать небольшие промахи и партнерше, и себе
10. Доверие	Женщине нужно, чтобы мужчина был к ней внимателен и старался брать тайм-аут, когда сердится или обижен	Женщина чувствует себя в безопасности в присутствии мужчины и все сильнее убеждается, что он ее не обидит. Это помогает ей принимать и любить его таким, как есть
11. Отзывчивость	Женщине необходимо, чтобы мужчина не обвинял ее и не требовал извинений	Если женщина не ощущает, что мужчина ее не одобряет или обвиняет, она и сама не так упорно держится за собственную склонность обвинять и не одобрять. Ей не приходится защищаться, она свободнее реагирует на потребности партнера
12. Ориентация на взаимоотношения	Женщине нужно, чтобы мужчина не пренебрегал ее потребностью в совместном времяпрепровождении и не пытался свести его к минимуму	Женщина получает возможность удовлетворять свои потребности, ничего не стыдясь, и свободно дарит мужчине свою любовь и нежность. Он ощущает женское начало в себе самом, даже если в стремлении к успеху подавлял его. Пара живет совместной жизнью, полной любви, а не порознь

В дальнейших главах мы подробно разберем много весьма действенных методов повышать окситоцин, но в целом главный способ, каким мужчина может поддержать женщину, чтобы у нее вырабатывался окситоцин, снижался тестостерон и повышался эстроген, – это больше слушать и меньше говорить.

О пользе разговорной терапии

Когда женщина обращается ко мне за психологической консультацией, делится со мной своими чувствами и жалуется на мужа, это помогает ей снизить стресс и оказывает на нее терапевтическое воздействие, поскольку я просто слушаю, а она не обвиняет меня в своих проблемах. Она не пытается меня менять, да и не ждет, что я сам как-то изменюсь. Она просто

делится чувствами, чтобы ощутить, что ее понимают, и самой лучше разобраться в собственных чувствах.

Когда женщина делится теми же чувствами и жалобами со своим мужем, то хочет не только быть услышанной. Она хочет, чтобы партнер изменился. От этого у него возникает ощущение, что его критикуют и надо обороняться, или включается программа решения задач. Женщине не удастся ощутить, что ее слушают без сопротивления, как на приеме у терапевта.

А ведь стресс у женщины снижается, только когда ее выслушают как следует. И тогда, после того, как ее выслушают, если ей снова понадобится помощь партнера в решении той или иной жизненной задачи, у нее появится идеальная возможность обратиться к нему в следующий раз с открытым сердцем и прямо попросить о поддержке.

Мужчинам нельзя забывать, что выслушать женщину – не просто первый шаг к решению проблемы. Если женщина огорчена и расстроена, это и есть решение. Он может стать ее героем – и для этого ничего не надо «делать».

А женщины должны помнить, что партнера нельзя ни в чем упрекать – не поможет. Если женщина научится удовлетворять свою потребность быть услышанной, делясь с партнером жизненными трудностями, которые не связаны лично с ним, то обнаружит, что открыла способ пробуждать в нем самые лучшие стороны. Когда мужчина слушает, не чувствуя необходимости защищаться, то автоматически начинает сострадать и сочувствовать и рвется помочь. Немного потренировавшись, мужчина поймет, что ему не надо ничего говорить и ничего делать: его любимая как по волшебству перестает сердиться и огорчаться, у нее улучшается настроение – а для этого ей нужно было всего-навсего излить душу. Тогда ему станет гораздо проще слушать ее и понимать, в чем состоят ее потребности и что ее задевает: ведь у него все совсем иначе.

Если женщина обрушивает на партнера жалобы и упреки, не учитывая этого обстоятельства, в большинстве случаев это отнюдь не способствует близости, и мужчина не в состоянии ее выслушать. Дело в том, что женщина делится с ним своими чувствами с целью изменить его – и исходит из мужского начала. Мужское начало говорит, чтобы решать проблемы, женское – чтобы сблизиться и наладить связь. Если женщина заводит разговор, чтобы найти решение, это возвращает ее к мужскому началу как раз тогда, когда она взволнована и напряжена и ей необходимо перейти на женскую сторону. После психологической консультации ей становится легче, поскольку ей ни к чему пытаться изменить меня, а у меня нет никакой необходимости защищаться или поправлять ее. Она знает, что ее слышат, возвращается к женскому началу – и в результате чувствует себя лучше. Когда женщина понимает, что ей ничего не грозит, и ощущает поддержку в выражении своего женского начала, это способствует гормональному равновесию в организме.

Поначалу женщинам трудно рассказывать партнеру о своих чувствах и при этом не упрекать его. Я называю такой процесс «венерианской беседой».

Как-то раз одна женщина, когда я объяснил ей этот принцип, заметила:

– Если мне нельзя ни в чем упрекать мужа, чтобы решить проблемы, и говорить о наших отношениях, о чем мне тогда разговаривать?

На самом деле тем для венерианских бесед великое множество, надо лишь потренироваться. Мир женских чувств и эмоциональных реакций, которые женщина вынуждена подавлять в течение дня, поистине безграничен. Чтобы вернуться к своему беззащитному эмоциональному женскому началу, женщина должна зажечь в душе свет и просто рассказать, что там хранится. Если она не уделит время подобной инвентаризации, то даже не заподозрит у себя этих чувств. И окажется в состоянии стресса с длинным списком срочных дел и нерешенных проблем.

Как вести венерианскую беседу

Венерианская беседа – это конкретный метод, позволяющий делиться чувствами, не жалуясь и не упрекая. Его конкретная цель – не решать проблемы, а помочь женщине вернуться к женскому началу, а мужчине – к мужскому. Нет ничего плохого в том, что женщина обсудит и решит проблему совместно с партнером – просто это нужно делать в другой раз, когда у нее не будет ощущения, что она перегружена. И нет ничего плохого в том, что мужчина поделится с партнершей своими чувствами или предложит решить какие-то ее проблемы, когда она готова выслушать его советы.

Венерианская беседа – особый инструмент, помогающий преодолеть гораздо более крупную и общую трудность, которая бросает тень на всю нашу жизнь: надо помочь женщине вернуться к женскому началу, а мужчине – искренне ей посочувствовать, и тогда уровень стресса снизится у обоих.

Венерианская беседа – это очень просто и каждому по силам.

1. Она говорит, он слушает.

2. Она делится с ним чувствами, но ни в чем его не упрекает (ей можно говорить только о стрессе на работе или в других сферах жизни, которые не имеют к нему отношения).

3. Он не пытается дать совет и не поправляет ее, пока она предельно искренне описывает ему свои чувства, мысли и эмоции, из-за которых возник стресс.

4. Она делится с ним отрицательными чувствами самое большее восемь минут, после чего, даже если не выговорила, уделяет одну-две минуты положительным чувствам, а затем благодарит его. Потом они обнимаются – от трех до шести секунд. (В самом начале женщины, которые почти всю жизнь подавляли в себе женское начало, зачастую способны делиться чувствами только минуты две, не дольше. Ничего страшного, просто нужно поставить себе цель – десять минут.)

5. Пообнимавшись, они не продолжают разговор, а сразу же расходятся и некоторое время проводят порознь. Это помогает мужчине преодолеть позыв дать совет, а женщине помогает понять, как приятно, когда тебя выслушивают, не споря и не перебивая.

Возможность поделиться с партнером мыслями, чувствами, эмоциями, желаниями и потребностями – всем тем, что женщина таит в себе на работе, поскольку боится, что это неуместно, что ее неправильно поймут или оттолкнут, – возвращает женщину к женскому началу. На эмоциональном уровне это все равно что обнажиться перед партнером. При этом не только женщина чувствует себя более женственной, но и мужчина – более мужественным.

Чтобы добиться полной искренности и делиться своими чувствами с партнером, лучше всего говорить о проблемах, не имеющих к нему никакого отношения. Тогда становится очевидно, что женщина не имеет в виду, что он должен как-то измениться или предпринять какие-то действия, чтобы решить проблему, о которой она рассказывает.

На четвертом этапе я предлагаю обняться на три-шесть секунд, поскольку большинство пар если и обнимаются, то совсем ненадолго. А если мысленно считать до шести или хотя бы до трех, мужчина вспомнит, что надо расслабиться и в полной мере насладиться объятиями. Если же у женщины на глазах слезы, объятия должны длиться никак не меньше шести секунд.

Приведу несколько примеров, как женщина может делиться чувствами, не жалуясь и не упрекая партнера. Подумайте, насколько проще мужчине слушать партнершу и сострадать ей, если она делится чувствами, которые вызвал не он.

Обратите внимание также, насколько легче понять чувства женщины, когда она описывает свои эмоции, а не просто рассказывает, что ее огорчает.

Хорошо: беседа о том, что ее огорчает

1. Сегодня я опоздала на работу. Пробки просто жуткие, на улицах столько машин
2. На работе опять рухнули все компьютеры. Я ничего не успела доделать
3. Я говорила с учительницей Джонни – представляешь, он ни одной работы не сдал, вообще уроки не делает!
4. Нам сегодня пришлось переделать все зарплатные ведомости. Я должна была заранее внести изменения – и забыла начисто
5. У меня столько дел – и никак не удастся вовремя оплатить все счета
6. Меня совсем завалили финансовой отчетностью, некогда разрабатывать новые продукты

Еще лучше: делиться чувствами

1. Я сегодня опоздала на работу. Ужасно злит, что пробки такие жуткие и на улицах столько машин, кошмар!
2. На работе опять рухнули все компьютеры. Я ничего не успела доделать, так обидно!
3. Я говорила с учительницей Джонни – представляешь, он ни одной работы не сдал, вообще уроки не делает! Я так расстроилась!
4. Нам сегодня пришлось переделать все зарплатные ведомости. Я должна была заранее внести изменения – и забыла начисто. Мне было так стыдно!
5. Так жалко, что у меня столько дел, вот было бы здорово, если бы я успевала вовремя оплатить все счета
6. Меня совсем завалили финансовой отчетностью, очень хочется разрабатывать новые продукты, а некогда

Никуда не годится: жалобы и упреки

1. Я тебе звонила, а ты не брал трубку. Когда ты не берешь трубку, меня это ужасно злит. Получается, когда ты мне нужен, я не могу до тебя достучаться!
2. Ты звонил Ричарду, чтобы он пришел починить компьютеры? Я тебя три раза просила. Очень неприятно, что ты все время забываешь!
3. Я сегодня говорила с учительницей Джонни. Меня расстраивает, что ты разрешаешь ему столько смотреть телевизор, а он при этом не делает домашние задания!
4. Дома ужасный беспорядок. На ужин придут Брауны, надо хоть немного прибрать. Так стыдно! Я весь день только об этом и думала и в результате забыла внести изменения в зарплатные ведомости
5. Почему ты вечно забываешь выключить за собой свет? У меня и без того полно дел. Надо оплатить счета
6. Пожалуйста, перестань разбрасывать одежду по всему дому, вешай в шкаф. У меня нет времени за тобой убирать

Если у женщины стресс и она делится чувствами, которые подавляла весь день, потому что ей нельзя было ощутить себя беззащитной, то она возвращается к женскому началу. А если она осыпает партнера упреками, он лишь отгораживается от нее и не дает отойти от мужского начала.

Делиться чувствами и упрекать – это совсем разные вещи

Казалось бы, принципы венерианской беседы очень просты, но если женщина не может отойти от своего мужского начала, ей непросто воплотить их в жизнь. Большинство женщин, очутившихся на мужской стороне, не осознают свою женскую беззащитность и связанные с ней чувства и поэтому не в состоянии ими делиться. Да и мужчинам это дается с трудом, поскольку

они не умеют слушать и сочувствовать и при этом не перебивать и не предлагать конкретные решения.

Если женщина идет навстречу мужчине, раскрывается и делится чувствами, пока ее партнер молча слушает, он вернется к мужскому началу, а она – к женскому. Большинство из нас и не подозревает, что мужчина, молча слушая женщину, возвращается к мужскому началу, а женщина, делясь с ним чувствами, – к женскому.

Однако мужчине будет крайне сложно освоить новый метод поддержки, если женщина не понимает, что без его помощи ей не вернуться к женскому началу. Если женщина не пойдет к нему навстречу, мужчина будет бессилён ей помочь. Он сумеет поддержать женщину, только если она будет жаловаться ему на стресс, досаду и разочарования, связанные с работой, а не с ним самим. Но стоит ей в чем-то его упрекнуть, и он замкнется в себе. Результаты исследований однозначны: если мужчина чувствует, что достиг успеха в жизни, тестостерон у него поднимается. Например, если мужчина смотрит спортивный матч, и команда, за которую он болеет, побеждает, тестостерон растёт, а если проигрывает – падает. Точно такое же действие оказывает на мужчину и признательность женщины: если женщина ценит его поддержку, у него растёт тестостерон.

Чтобы быть признательной за поддержку, женщина должна сначала понять, что без помощи партнера ей не вернуться к женскому началу. Если женщины перегружены и переутомлены, потому что у них слишком много дел, делиться чувствами им совсем не хочется – разве что с конкретной целью решить проблему во взаимоотношениях с партнером. Но в таком случае – например, если женщина хочет, чтобы ее партнер как-то изменился или предпринял еще какие-то действия, – это не называется делиться чувствами. Это жалобы и упреки. Когда женщина делится чувствами, у нее повышается эстроген и снижается стресс, а когда осыпает партнера упреками, у нее повышается тестостерон, а стресс лишь усиливается.

Если женщина зашла слишком далеко на мужскую сторону, и ей, и ее партнеру необходимо понять, зачем делиться чувствами при помощи венерианской беседы, и почему это так важно. Иначе перегруженная заботами женщина не захочет говорить, поскольку мужчина в ответ лишь уйдет в пещеру.

В ходе венерианской беседы мужчина может слушать партнершу, не перебивая ее советами, поскольку ему ясно, что когда он слушает, ничего не предлагая, то решает самую главную проблему партнерши: ей нужна помощь, чтобы вернуться к женскому началу. Когда мужчина молча слушает женщину, то вроде бы ничего не делает, но на самом деле дает ей именно то, что нужно ей сейчас больше всего.

Если мужчина тратит немного времени на то, что и в самом деле приносит радость его партнерше, то тестостерон у него повысится от ощущения успеха, и для этого даже не нужно будет уходить в пещеру. И вообще, если мужчина чувствует, что женщина его ценит, ему уже не потребуется подолгу сидеть в пещере, чтобы восстановить тестостерон.

Вот что сказала мне одна сильная женщина после моего семинара:

Когда я узнала, что если я буду говорить о своих чувствах, не пытаюсь решить свои проблемы, то это стимулирует у меня выработку женских гормонов, я решила попробовать – и получилось.

Это потребовало усилия воли, но я все равно попробовала. Будто записалась в спортзал. Не всегда хочется этим заниматься, зато знаешь, что это полезно. Я и не ожидала, что, стоит мне попросить Тома просто посидеть и послушать, не пытаюсь решить мои проблемы, и на душе и вправду становится легче.

По-моему, я впервые в жизни получила возможность проговорить десять минут подряд, чтобы меня не перебивали. И начала оттаивать.

Теперь, когда я прихожу с работы, мне легче расслабиться. И гораздо реже кажется, что у меня невоворот срочных дел. И мы с Томом теперь гораздо ближе друг другу!

Принципы венецианской беседы помогли тысячам мужчин и женщин – помогут и вам. Если мы поймем, каковы потребности современных мужчин и женщин, определяемые их гормональными различиями, мужчины научатся правильно поддерживать женщин и пробуждать у них романтическое влечение. А женщины, заручившись новыми навыками, помогут партнеру раскрыть свое сердце и надолго сохраняют его привязанность.

Если мужчина сумеет поддержать у себя высокий тестостерон, по крайней мере в десять раз выше, чем у партнерши, а женщина – высокий эстроген, по крайней мере в десять раз выше, чем у партнера, эти различия обеспечат взаимное притяжение, которого хватит на целую жизнь, полную страсти.

Мужчина – просто помощник

Чтобы снизить стресс, и мужчины, и женщины могут применять новые навыки, соответствующие их биологическим особенностям, а когда мы не испытываем стресса, то можем свободно выражать и мужское, и женское начало. Каждый из нас сам в ответе за свое счастье, но если партнер нас любит, это очень помогает.

Чтобы создать отношения Родственных душ, мало понимать, что женщине нужна поддержка, чтобы преодолеть стресс. Мужчина способен создать для женщины безопасную обстановку, чтобы она стала счастливее, но не в состоянии полностью обеспечить ее счастье. Гормональные потребности женщины, определяющие ее счастье и благополучие, так разнообразны, что никакому мужчине не под силу их удовлетворить.

В отличие от мужчины, которому для поддержания гормонального баланса достаточно ходить на работу или найти себе другое занятие, повышающее тестостерон, за рамками взаимоотношений с партнершей, женщине необходима насыщенная социальная жизнь и достаточно досуга, чтобы заниматься любимыми делами.

Глава 7. Опасности гормональной терапии

Гормоны – это очень сильные химикаты. Даже микроскопическое количество или крошечный всплеск гормонов оказывает на организм мощнейшее воздействие. У каждого гормона своя конкретная функция, и если разобраться во всех хитросплетениях этих функций и в том, как они дополняют друг друга, можно понять, почему легчайший гормональный дисбаланс вызывает у нас переутомление и ощущение, что мы «не в своей тарелке».

Никто не станет спорить, что на наше настроение влияют самые разные факторы – и общественные отношения, и физическое окружение, и рацион, и спортивные нагрузки, и режим сна – да мало ли что еще. Но на более глубинном уровне все эти факторы влияют на выработку гормонов, а они, в свою очередь, регулируют комплексную реакцию мозга и тем самым определяют наше настроение, в том числе уровень стресса, ясность мысли и память.

Гормоны – это мощнейшие химические сигналы, влияющие на мужской и женский мозг. Изменения гормонального фона регулируют выработку мозговых нейромедиаторов – дофамина, серотонина и гамма-аминомасляной кислоты.

Дофамин отвечает за удовольствие, мотивацию, интерес и сосредоточенность. Серотонин – за оптимизм, благодарность и признательность. Гамма-аминомасляная кислота обеспечивает радость, эйфорию и любовь. Снижение уровня и нарушения выработки эстрогена, тестостерона и прогестерона оказывают сильнейшее воздействие на баланс и выработку химических веществ, регулирующих работу мозга. А дисбаланс этих веществ приводит к депрессии, тревожности и всем прочим симптомам хронического стресса. О том, как уравновесить эти вещества при помощи диеты, очистки организма и пищевых добавок, а в результате улучшить отношения с партнером, я рассказываю в своей книге «Мужчины с Марса, женщины с Венеры. Как думать эффективнее. Практики для развития вашего мозга».

В наши дни миллионам мужчин советуют для корректировки гормонального фона принимать тестостерон, а миллионам женщин прописывают женские гормоны, чтобы справляться с перепадами настроения и в целом лучше себя чувствовать и быть более выносливыми. Этот социальный эксперимент, который иногда считают чудесным рывком на пути к здоровью и счастью, на самом деле, вероятно, стал главной причиной краха социальных устоев и традиционных семейных отношений.

Гормональные препараты – это как любое лекарство: в некоторых случаях они приносят непосредственную пользу, но лишь смягчают симптомы, не устраняя причины. А если не устранять причину, болезнь только усугубляется, и появляются новые симптомы. Если же мы научимся выражать свое мужское и женское начало, а не подавлять его, то женщины смогут устранять причины гормональных нарушений: работать над своими установками, убеждениями и поведением и тем самым помогать организму вырабатывать гормоны в нужном соотношении. Если женщина научится сама вырабатывать гормоны, ей, вероятно, не придется их принимать.

Что плохого в гормональных препаратах?

Одним женщинам гормональные препараты полезны, а для других они суший яд, особенно если не удастся подобрать дозу. Некоторые исследования показали, что гормональная заместительная терапия повышает риск рака матки, рака груди, сердечно-сосудистых болезней, тромбозов и инсульта.

Гормональные препараты, особенно синтетические, не лишены побочных эффектов. В частности, многие специалисты считают, что если долго принимать гормоны, организм посте-

ленно теряет способность их вырабатывать. Именно поэтому врачи, придерживающиеся холистического подхода, прописывают гормоны только в самом крайнем случае, а сначала рекомендуют комплексную программу: правильное питание, физические нагрузки и пищевые добавки – минеральные, витаминные и травяные. А если это не помогает, тогда они все же советуют принимать гормоны. Но обычно прописывают лишь биоидентичные гормоны, поскольку считается, что они не такие токсичные, как синтетические.

Основная причина, по которой наши современницы принимают гормоны, – вовсе не стремление восстановить утраченный гормональный баланс, а контрацепция. «Великая Таблетка» – это смесь синтетических гормонов, которые нарушают естественный гормональный цикл женщины и предотвращают овуляцию; сегодня оральные контрацептивы принимают более половины женщин детородного возраста.

Конечно, Великая Таблетка стала мощнейшим инструментом освобождения женщины, однако несомненная польза от нее – возможность надежно и недорого предохраняться от нежелательной беременности, позволяющая женщине контролировать свою репродуктивную функцию, – не позволяет закрыть глаза на серьезные побочные эффекты. С шестидесятых годов, когда Таблетка вышла на фармацевтический рынок, заболеваемость сердечно-сосудистыми недугами, депрессией, расстройствами сна, раком груди, остеопорозом и деменцией у женщин стремительно возросла – и темпы роста значительно превышают аналогичную статистику среди мужчин. Поскольку все эти болезни прямо связаны с гормональным дисбалансом, прием оральных контрацептивов, несомненно, сильно повлиял на этот кризис, который усугубляется с каждым годом.

Многие женщины жаловались, что в числе побочных эффектов приема оральных контрацептивов были тяжелая депрессия и даже суицидальные настрояния. В 2016 году в ходе самого масштабного исследования на сегодняшний день ученые из Копенгагенского университета изучили медицинские карты более миллиона датчанок в возрасте от 15 до 44 лет. И обнаружили, что те, кто принимал комбинированные оральные контрацептивы, содержащие искусственный эстроген и прогестерон, принимали антидепрессанты по назначению врача на 23 процента чаще, чем женщины, не принимавшие гормональных контрацептивов. Если противозачаточные таблетки содержали только прогестерон, эта цифра возросла до 34 процентов. Еще выше она была для девушек в возрасте от 15 до 19 лет, принимавших комбинированные таблетки, – у них вероятность принимать антидепрессанты была больше на 80 процентов.

Противозачаточные таблетки – один из важнейших факторов, мешающих женщине вернуться к женскому началу. Они содержат и эстроген, и прогестерон. Если женщина принимает эти гормоны, ее организму не нужно их вырабатывать. А если организму не нужно вырабатывать гормоны, у женщины притупляются инстинкт, желания и потребности, подталкивающие ее к социальной жизни, способствующей выработке прогестерона, а также к заботе о ближнем и взаимозависимости в отношениях, которые способствуют выработке окситоцина и эстрогена.

Во время овуляции один из яичников испускает яйцеклетку, и в течение последующих 12–14 дней желтое тело этого яичника вырабатывает прогестерон. Поскольку у женщины, принимающей оральные контрацептивы, не бывает овуляции, она не может выработать достаточное количество женского гормона прогестерона.

В следующей главе мы рассмотрим разнообразные занятия, стимулирующие выработку прогестерона в течение 12–14 дней после овуляции. Рассмотрим мы и всевозможные полезные свойства прогестерона. Однако самая существенная польза прогестерона, как и эстрогена, – то, что он снижает стресс у женщины. Он помогает успокоиться, повышает способность ценить саму себя и понимать, кто она и на что способна.

Если женщина принимает оральные контрацептивы, то получает с ними дополнительный прогестерон, который без таблеток вырабатывался бы в желтом теле, но поскольку овуляции нет и прогестерон не вырабатывается, женщина не ощущает инстинктивной тяги к определен-

ным занятиям, повышающим прогестерон. В течение двух недель после овуляции повышение прогестерона должно мотивировать женщину создавать социальные связи, что, в свою очередь, способствует дальнейшему повышению прогестерона, а повышенный прогестерон снижает стресс и улучшает общее самочувствие.

Социальные связи налаживаются, когда женщина удовлетворяет те же потребности у окружающих, что и окружающие у нее, и налаживает более или менее равный взаимобмен. Это совсем не то, что связи в близких отношениях – так называемая связь в паре. Об этом различии мы подробно поговорим в следующей главе. Например, игра в карты или совместное приготовление пищи – это создание социальных связей. Если у женщины возникает стимул создавать и поддерживать социальные связи вне работы или отношений с партнером, жизнь приносит ей больше радости, а это снижает напряженность в других сферах деятельности.

Да, прогестерон из контрацептивов тоже успокаивает, однако он зачастую лишает женщину способности в полной мере ощутить тягу к социальным связям. А без естественного стимула создавать социальные связи общественная жизнь приносит меньше радости, и в результате женщина зачастую ставит слишком много на отношения с партнером. А поскольку она чересчур зависит от него, то и разочаровывается сильнее, отчего партнер лишь отдаляется от нее, вместо того чтобы удовлетворять ее потребность в поддержке.

Когда организм получает гормоны извне, они подавляют желания, которые в нормальной ситуации побуждают нас заниматься тем, что стимулирует выработку этих гормонов. Если вы голодны и ощущаете природную потребность поесть, у вас возникает тяга к здоровой пище. В результате еда приносит вам удовлетворение. Но если вы принимаете таблетки, подавляющие аппетит, то голода не чувствуете – но и удовлетворения от еды тоже. То же самое происходит, когда принимаешь гормоны, вместо того чтобы их вырабатывать. Принимать вещества, которые организм должен вырабатывать сам, значит не просто нарушать природную работу организма, но и лишать себя удовлетворения.

То же самое и с антидепрессантами. Да, антидепрессанты избавляют от горечи, тревоги и подавленности, но это не значит, что от них нас переполняют радость, доверчивость и чувство полноты жизни. Нет, мы лишь перестаем чувствовать, а поэтому теряем природную мотивацию искать стимулирующие переживания. Мы теряем способность ценить окружающих и мир, в котором живем. Не секрет, что антидепрессанты подавляют сексуальное влечение. Многие и не подозревают, что, когда принимаешь антидепрессанты, вдвое возрастает уровень гидрокортизона. А мы уже знаем, что повышенный гидрокортизон не просто мешает любить, быть счастливыми и ощущать полноту жизни, но и ослабляет иммунную систему и подвергает нас риску рака и сердечно-сосудистых болезней.

В тяжелых случаях и при сильных потрясениях антидепрессанты и в самом деле дают человеку шанс привести жизнь в порядок, помогают наладить правильные взаимоотношения и выработать у себя хорошие привычки, однако почти всегда от них возникает зависимость.

На сайте MarsVenus.com я предлагаю самые разные естественные способы вспомогательного лечения депрессии без антидепрессантов.

Как уравновесить эстроген с прогестероном

Счастье и благополучие женщины в основном состоит в том, чтобы гармонично любить и ценить и себя, и окружающих. Эстроген – надежный помощник в любви к окружающим, зато прогестерон позволяет женщине ценить саму себя и свое участие в жизни близких.

Естественно, эти разновидности любви родственны и взаимосвязаны. Если я могу ценить то, что делаю, мне гораздо легче ценить и то, что делают для меня другие. С другой стороны, если я требую от себя полного совершенства, то, что бы ни делал для меня партнер, мне всего будет мало. Если женщина не может сама вырабатывать прогестерон, то становится гораздо

придирчивее и к себе, и к партнеру. А нереалистичные требования к себе и окружающим ведут к огорчениям и разочарованиям.

Биологическая функция прогестерона состоит в том, чтобы регулировать эстроген, и наоборот. Каждый из них не позволяет другому чересчур повыситься. Психологическое воздействие у них похожее – они обеспечивают женщине способность любить и радоваться своему вкладу в жизнь близких (прогестерон) и не дают ей стать придирчивой, капризной или слишком зависимой от окружающих (эстроген). С другой стороны, способность рассчитывать, что другие обеспечат ей все, что нужно (эстроген), не позволяет женщине стать слишком независимой (прогестерон).

Если у женщины нарушен гормональный баланс, потребности окружающих становятся для нее важнее собственных. Она не справляется с непрерывным потоком неотложных дел и теряет способность ценить простые радости жизни вроде приготовления пищи или игр с детьми. Эти занятия, которые раньше придавали ей сил и позволяли расслабиться, превращаются в неприятные скучные обязанности, в неизбежное зло или самоотверженное служение тем, кого женщина любит.

Если у женщины понижен прогестерон, ей всего мало (вспомним, что если у мужчины понижен тестостерон, ему постоянно кажется, что он слишком много дает окружающим). В такие времена, когда женщина слишком много дает и слишком мало получает, она не перестает щедро делиться с близкими, поскольку рассчитывает, что и получит больше.

Тогда ей стоит обратить больше внимания на социальную жизнь: это позволит меньше давать и больше получать. Если она повысит у себя прогестерон при помощи социальных связей, то одновременно перестанет быть чересчур требовательной и научится ценить партнера.

Как важно понимать, что нам нужно

Мы уже упоминали, что если женщина не вырабатывает прогестерон самостоятельно, поскольку принимает противозачаточные таблетки или заместительную гормональную терапию, у нее теряется мотивация удовлетворять свою естественную потребность в создании социальных связей, которые приносят радость и полноту жизни. То же самое происходит, если женщина вырабатывает слишком много тестостерона в течение рабочего дня, полного стрессов.

Если женщина слишком сильно выражает свои мужские качества и подавляет женское начало, ее организм преобразует прогестерон в тестостерон. А в результате у нее не только усиливается стресс из-за понижения прогестерона, но и теряется естественная тяга к созданию социальных связей, поскольку мужские качества перевешивают.

Когда женщина не ощущает своих естественных потребностей, то утрачивает мотивацию и забывает, какой нужно вести образ жизни, чтобы радоваться, а не сердиться и поддаваться стрессу. Более того, женщине нечего возразить на требования, которые предъявляют к ней и к ее образу жизни работа, семья и общество.

В конечном итоге все мы, и мужчины, и женщины, страдаем главным образом от того, что нам приходится заниматься всяческими пустяками, откладывая на потом самое важное. Именно поэтому на смертном одре люди так часто сокрушаются, что потратили так много времени на заботу о деньгах, на зарабатывание денег, на жалобы, что им не хватает денег, а не на то, чтобы в их жизни стало больше любви. Они сожалеют о мелких жалобах и обидах, которые не позволяли им любить и быть любимыми и взаимно поддерживать друг друга. Жаль, что все это приходит к нам в голову только на смертном одре, а не раньше, когда подобные мудрые мысли могли бы принести много пользы.

Главное препятствие на пути этих мудрых мыслей о главном – неспособность ощутить свои подлинные потребности. Наши потребности определяют и приоритеты, и мотивацию. Мы едим, потому что ощущаем потребность есть, спим по ночам, потому что чувствуем потреб-

ность спать. Мы ищем взаимной любви, потому что ощущаем потребность в любви. Мы стремимся к успеху, поскольку у нас есть потребность менять жизнь к лучшему. Наши фундаментальные потребности дают стимул заниматься делами, способствующими здоровью, счастью и любви.

Если мы едим вредную пищу, то со временем перестаем чувствовать здоровую потребность в настоящей пище. В конце концов настоящая пища начинает казаться невкусной. Если мы допоздна смотрим телевизор, то перестаем ощущать потребность вовремя лечь и встать вместе с солнцем. В конце концов мы с трудом разлепляем глаза по утрам, вместо того чтобы просыпаться бодрыми и готовыми к свершениям. Точно так же и женщины, впавшие в зависимость от синтетического прогестерона, утрачивают представление о своей естественной потребности в социальных связях. И в результате они становятся слишком независимыми, что подталкивает их к мужскому началу.

Короче говоря, гормональные препараты – это социальный эксперимент с неизвестными отдаленными последствиями, и относиться к ним легкомысленно ни в коем случае нельзя.

Решение принимать гормоны – это всегда ответственность самой женщины. Лично я категорически не рекомендую заместительную гормональную терапию, но если женщина решает согласиться на нее или предпочитает противозачаточные таблетки как метод контроля рождаемости (а не другие, негормональные методы), ей необходимо прилежно уделять время на насыщенную социальную жизнь, а также на себя и на свои любимые занятия, а следовательно, тратить меньше времени на работу и партнера.

Если вы принимаете гормональные препараты по рекомендации врача, не прекращайте прием, не посоветовавшись со специалистом. Если ваш лечащий врач не хочет искать альтернативные методы корректировки гормонального баланса, найдите доктора, который придерживается более холистического подхода. Естественные способы лечения гормонального дисбаланса можно найти всегда, даже после удаления матки. Ни удаление матки, ни менопауза не мешают надпочечникам женщины вырабатывать гормоны, которые ей нужны, при условии, что женщина получает все питательные вещества, необходимые организму.

Как избежать «нарушителей гормонального фона»

Иногда гормональный дисбаланс вызывают внешние факторы – так называемые «нарушители гормонального фона». Это токсичные синтетические вещества, которых много в воздухе, воде и пище. Они «связываются» с рецепторами эстрогена в организме и активируют их точно так же, как искусственный эстроген. Химикаты, «притворяющиеся» эстрогеном, понижают тестостерон у мужчин и прогестерон у женщин. Главные нарушители гормонального фона – фталаты и бисфенол А в составе пластмасс, а также пестициды в экологически загрязненных продуктах. Самые вредные из них называются ГМО. ГМО – это генномодифицированные растительные продукты, у которых искусственно выработана устойчивость к глифосату, мощному гербициду, при помощи которого истребляют сорняки, мешающие культурным посевам. Большинство генномодифицированных растений обрабатывают глифосатом. Затем он попадает в пищу и убивает полезные микроорганизмы в кишечнике. Эти микроорганизмы необходимы не только для переваривания пищи, но и для выработки веществ-предшественников аминокислот, которые нужны мозгу, чтобы производить нейромедиаторы, улучшающие настроение и самочувствие, – дофамин, гамма-аминомасляную кислоту и серотонин.

Нейромедиаторы и гормоны находятся во взаимозависимых отношениях. Баланс наших гормонов стимулирует выработку нейромедиаторов, а затем эти же нейромедиаторы непосредственно влияют на наш гормональный баланс. Мало того: если нам не удастся полностью пере-

варить пищу, кишечник воспаляется. При воспалении повышается уровень гидрокортизона, а он, в свою очередь, мешает производить полезные гормоны.

Пшеница, выращенная без соблюдения экологических норм, даже если она не генномодифицированная, растет на почвах, обильно политых глифосатом, что отчасти объясняет, почему более 10 процентов американцев в наши дни считают, что у них «непереносимость глютена». Сегодня хлеб – главная пища человечества на протяжении поколений – для многих из нас стал ядом.

По моему опыту работы с детьми и взрослыми, страдающими синдромом дефицита внимания и гиперактивностью, аутизмом и депрессивно-тревожными расстройствами, если исключить из рациона хлеб и другие продукты, содержащие глютен, это часто позволяет избавиться от жалоб на желудочно-кишечные расстройства, перепады настроения и слабость. Безглютеновая диета помогает бороться с метеоризмом, избыточным весом, диареей, хронической усталостью, тошнотой, мигренями, невозможностью сосредоточиться, раздражительностью, эмоциональной нестабильностью, подавленностью, болями различной локализации, воспалением суставов, увеличением размера эритроцитов, головокружением и угревой сыпью.

Нарушители гормонального фона влияют даже на тех из нас, кто не потребляет их непосредственно с пищей. Пестициды, как и гормоны из противозачаточных таблеток, обнаруживают сегодня в нефilterованной водопроводной воде. Следы эстрогеноподобных пестицидов находят даже в грудном молоке женщин, которые едят экологически загрязненные продукты.

Эти нарушители гормонального фона влияют также на процесс полового созревания у детей. В результате активного применения эстрогеноподобных пестицидов в некоторых штатах мальчики достигают половой зрелости на два года позднее, а девочки – на два года раньше.

Поскольку в нашей жизни сегодня столько нарушителей гормонального фона, нам особенно важно научиться в полной мере выражать свое врожденное мужское и женское начало в отношениях с любимыми и уметь восстанавливать гормональный баланс под влиянием стресса.

Витамины, минералы, травы и суперпродукты для дополнительной гормональной поддержки. Различные фармацевтические препараты и синтетические гормоны подчиняют себе и контролируют всевозможные функции организма, и те перестают зависеть от поведения. Вот почему у всех лекарств есть побочные эффекты. Естественная поддержка организма при помощи пищевых добавок не даст быстрого результата, зато поможет лучше уравновешивать гормональный фон при помощи изменений в поведении и образе жизни.

Есть много естественных способов восстановить гормональный баланс. Приведу лишь несколько примеров.

- Минерал оротат лития в сочетании с кофакторами – кальцием, магнием, цинком и калием – в низких нетоксичных дозах продается в аптеках без рецепта и помогает повысить окситоцин.
- Витекс священный помогает повысить прогестерон у женщин, а у мужчин повышает дофамин и таким образом способствует выработке тестостерона.
- Краткие периоды лечебного голодания и разгрузочные дни помогают вывести из организма нарушителей гормонального фона и таким образом восстановить баланс гормонов тестостерона и эстрогена.
- Эврикома длиннолистная и суперпродукт мака перуанская повышают тестостерон и у мужчин, и у женщин.

Узнать больше о поддержке гормонального фона при помощи пищевых добавок и изучить мои рекомендации и для мужчин, и для женщин можно в моих блогах на сайте MarsVenus.com.

Симптомы ПМС

Гормональный дисбаланс проявляется у женщин по-разному в зависимости от фазы менструального цикла: это и хронический стресс, и усталость, и депрессия, и тревожность, и бессонница, и неудовлетворенность жизнью в целом. Однако классический пример нарушения гормонального фона – так называемый ПМС, предменструальный синдром. Обычно под этим термином понимают заметное физическое и эмоциональное напряжение в течение нескольких дней перед месячными, которое исчезает с их началом.

В наши дни ПМС встречается у женщин сплошь и рядом, однако его можно избежать. Если научиться уравнивать гормональный фон, женщина вполне может бороться с симптомами ПМС и даже полностью избавиться от них.

У некоторых женщин периоды перед месячными проходят прямо-таки как болезнь, не дающая справляться с повседневными делами. Доктор Катарина Далтон, одна из первых, кто еще сорок лет назад задумался о лечении ПМС, установила, что приблизительно половина попыток суицида у женщин приходится на четыре дня перед месячными и первые четыре дня цикла.

Для ПМС типично сочетание крайней усталости, раздражительности и подавленности, которые резко усиливаются при любом стрессе. В это время многие женщины становятся плаксивыми и мнительными и легко срываются на близких.

Мужчины, понимающие, что ПМС вызван гормональным дисбалансом, способны в такие дни обращаться с женщинами терпеливо, с пониманием и без упреков. Если же они этого не знают, они воспринимают все на свой счет и начинают защищаться, злиться и упрекать подруг, отчего симптомы лишь усугубляются.

Зачастую женщины уклоняются от разговоров о ПМС, поскольку ПМС не раз и не два становился поводом поставить женщину ниже мужчины и заявить, что в это время на женщину нельзя положиться. Но ведь это не так. Если поддерживать женщину в личной жизни и помогать ей вырабатывать нужные гормоны, она сохранит компетентность и надежность и на работе, и в семье. Слабые места и эмоциональные переживания свойственны отнюдь не только женщинам, но и мужчинам. Просто проявляются они по-разному. Например, у женщин чаще бывает депрессия, зато у мужчин – серьезные проблемы с алкоголем и наркотиками, которые лишают их трудоспособности и не дают нормально жить.

Понимание, как выражать и не подавлять мужское и женское начало в разные фазы цикла, позволит женщине обрести внутренний источник силы, определяющий ее реакцию на жизненные трудности.

Конечно, гормональный дисбаланс вызывают и внешние стрессогенные факторы, однако женщина вполне способна восстановить равновесие и преодолевать жизненные коллизии с любовью, энергией и оптимизмом. Внешние стрессы и трудности в семейных взаимоотношениях не должны контролировать наше настроение.

В следующей главе мы подробно рассмотрим, как четыре главных гормона влияют на стресс и настроение у женщин, и узнаем, как женщина может удерживать гормональный баланс, меняющийся в зависимости от фазы менструального цикла.

Глава 8. Женщины, гормоны, счастье

Итак, бороться со стрессом и радоваться жизни женщине помогают четыре гормона: окситоцин, эстроген, прогестерон и тестостерон. Рассмотрим каждый из них подробнее и узнаем, как они влияют на уровень стресса и как повысить их выработку, чтобы поддерживать здоровый гормональный баланс. Заручившись знаниями о поддержании гормонального баланса, и мужчины, и женщины смогут обеспечить себе душевный мир, любовь, счастье и чувство полноты жизни.

Окситоцин и эстроген

Окситоцин – главный гормон, помогающий женщинам снизить стресс. Он вырабатывается, если женщина получает или уверена, что получит, поддержку для выражения женского начала.

В последние 15 лет различным полезным качествам окситоцина посвящены целые тома исследований и несколько монографий. В числе прочего окситоцин:

- усиливает чувства любви, доверия и привязанности;
- расширяет диапазон эмоциональной памяти;
- стимулирует родовые схватки и тем самым облегчает роды;
- расширяет млечные протоки и способствует выделению молока во время кормления грудью;
- резко усиливает сексуальное возбуждение и чувствительность женщины и повышает ее способность к оргазму;
- снижает тягу при патологической зависимости разного рода;
- способствует зрительному контакту;
- запускает инстинкт самосохранения;
- улучшает сон;
- увеличивает душевную щедрость женщины.

Кроме того, в сочетании с эстрогеном окситоцин снижает стресс у женщин. Если женщина подавляет свое женское начало, у нее повышается тестостерон, а с ним и гормоны стресса. Окситоцин снижает повышенный тестостерон и способствует повышению эстрогена, а это помогает выражать женское начало.

Эстроген – главный женский половой гормон, он отвечает за работу женской репродуктивной системы. Этот гормон обеспечивает развитие особенностей женского организма и нормальное функционирование ее половых органов.

Считается, что уровень эстрогена у женщины колеблется в зависимости от фазы цикла. Приблизительно в первые 10–12 дней после начала месячных он постепенно повышается, достигает пика во время овуляции, а затем падает в течение 12–14 дней, но это ориентировочные цифры, на самом деле все индивидуально.

Если женщина выражает свои женские качества, уровень эстрогена у нее повышается, и чем он выше, тем сильнее она выражает женское начало. В число этих качеств, которые мы перечислили в главе 3, входят взаимозависимость, эмоциональность, заботливость, незащищенность и сотрудничество. Если эстроген у женщины понижен, она слишком далеко заходит на мужскую сторону, которой свойственны стойкость, независимость, беспристрастность, соперничество, аналитический ум и ощущение своего могущества.

Во второй половине цикла – это приблизительно 12 дней после овуляции – если эстроген повышен, у женщины падает прогестерон, и она становится слишком требовательной и каприз-

ной в отношениях с партнером. Это состояние часто называют эстроген-доминированием и связывают с ослаблением сексуального влечения, нерегулярными менструациями, вздутием живота, нагрубанием и болезненностью груди, головными болями, перепадами настроения, подавленностью и раздражительностью.

Некоторые женщины, когда у них во второй половине цикла слишком повышается эстроген, для его снижения заходят слишком далеко на мужскую сторону. Это позволяет несколько облегчить симптомы, однако может усугубить стресс, поскольку повышение тестостерона зачатую сжигает весь прогестерон, необходимый женщине во второй половине цикла для борьбы со стрессом.

Связи в паре, окситоцин и эстроген

На протяжении менструального цикла оптимальный здоровый баланс гормонов постоянно меняется. Если поддерживать свободное выражение мужского и женского начала, организм женщины легко справляется с работой и поддерживает равновесие. Любые симптомы стресса – знак того, что женщина подавляет либо мужское, либо женское начало и ее гормональный баланс нарушен.

Так называемые связи в паре способствуют выработке как окситоцина, так и эстрогена. В этом контексте термин «связи в паре» описывает ситуацию, когда женщина получает поддержку одного вида, а взамен оказывает поддержку другого вида, и все это помогает ей ощутить и выразить свое женское начало. Например, в традиционных отношениях Партнеров по сцене, когда мужчина был добытчиком, а женщина – хранительницей домашнего очага, если мужчина обеспечивал и защищал семью, его жена получала возможность свободно выражать всевозможные качества своей женской стороны. В ответ она заботилась о детях и дарила мужу любовь, восхищение и признательность.

Связи в паре возможны отнюдь не только в супружеских и семейных отношениях. Например, студентка платит за обучение, а взамен узнает что-то новое. Во время врачебного осмотра женщина получает важные советы и необходимую информацию, на которую рассчитывает, а взамен платит врачу за его время и профессиональные знания. В салоне красоты парикмахер стрижет и укладывает волосы клиентки, а она платит ему за услуги. Во всех трех примерах поддержка, которую оказывают женщине, отличается от той, которую оказывает она в ответ. (На самом деле поддержка при связи в паре – материя куда более личная, однако поддержка, которую оказывают и получают преподаватель, врач и парикмахер, – это их работа, так что она стимулирует скорее тестостерон, чем окситоцин и эстроген.)

В романтических отношениях связь в паре строится на гораздо более интимной основе и поэтому значительно лучше стимулирует выработку окситоцина и эстрогена. Если мужчина состоит в романтических отношениях с любимой женщиной, он также строит связи в паре. Поскольку при этом у него повышаются эстроген и окситоцин, ему следует следить, чтобы удовлетворялись его специфические эмоциональные потребности, повышающие тестостерон, о чем рассказано в главе 5.

Женщина при построении связей в паре также нуждается в специфической поддержке, способствующей проявлению женского начала. Можно сказать, что связь в паре противоположна социальным связям, когда женщина получает поддержку для выражения как женского, так и мужского начала, стимулирующую прогестерон. (На работе она получает поддержку, необходимую для выражения скорее мужского, чем женского начала.)

Самые распространенные примеры связей в паре и как они повышают у женщины эстроген и прогестерон – это отношения Партнеров по сцене и Родственных душ.

- В отношениях Партнеров по сцене окситоцин и эстроген у женщины повышаются, когда она полагается на финансовую поддержку мужа. Тогда в ней пробуждается заботливость, свой-

ственная женскому началу, и она удовлетворяет бытовые потребности мужа, а он – ее потребности в защите и выживании.

- В отношениях Родственных душ окситоцин и эстроген у женщины повышаются, когда она полагается на личную, эмоциональную поддержку партнера. Если он проявляет внимание, понимание и уважение – то есть выслушивает партнершу и проявляет романтическую привязанность к ней – в ней пробуждается заботливость, свойственная женскому началу, и женщина поддерживает мужа тем, что ценит и принимает его таким, как есть, и доверяет ему.

Однако связи в паре, способствующие выработке окситоцина и эстрогена, возможны отнюдь не только в отношениях Партнеров по сцене и Родственных душ. Если женщина не получает необходимой поддержки от связи в паре в интимных отношениях, она может обратиться к другим отношениям, где также создаются такие связи. Приведу несколько примеров.

- С ребенком – поскольку ребенок дарит женщине безусловную любовь, а она выражает заботливость, свойственную женскому началу.

- С любимым домашним животным – поскольку любящее животное, как и ребенок, способно пробудить в женщине материнский инстинкт и заботливость.

- С родителями и другими родственниками – если она чувствует, что может поделиться с ними своими чувствами, а они выслушают ее с уважением и сочувствием.

- В зависимости от ее духовных устремлений – с Богом, если она способна полностью излить душу в молитве или во время благодарственной службы.

- С религиозным или духовным наставником, если она чувствует, что с ним можно без опаски обсуждать свои ошибки и открыто делиться чувствами.

- С психотерапевтом или коучем, если они эмоционально поддерживают ее в периоды стресса или неурядиц в жизни либо отношениях с партнером.

- С учителем или гуру, который вдохновляет женщину на высокую любовь и дает ей стимул проявлять себя с лучшей стороны.

- С врачом или тренером, если она уверена, что его рекомендации и услуги помогут ей укрепить здоровье или выжить.

- С начальством, если она чувствует, что оно оказывает ей личную поддержку, или если от ее зарплаты зависят ее безопасность и выживание.

- С юристом, если она доверяет ему защищать себя.

- С финансовым консультантом, если он помогает ей защищать свои сбережения и обеспечивать будущее.

- Со всякого рода ремонтниками и мастерами, если они чинят ей крышу, водопровод и т. п., то есть так или иначе помогают по хозяйству.

- С уборщицей, чей труд позволяет женщине заняться другими важными делами.

- С компьютерным мастером, который чинит ей компьютер, чтобы она могла работать или общаться с друзьями.

Этот список призван напоминать женщине, что она не должна полагаться на партнера как на единственный источник окситоцинового питания в своей жизни. Пусть пища, которую дает ей Родственная душа, станет для нее десертом.

Сорок способов повысить окситоцин и эстроген

Всем женщинам нужны связи в паре, чтобы удерживать гормональное равновесие, однако у каждой свои любимые способы их строить: женщины знают, что им подходит лучше всего. Далее приведен список из сорока занятий, которые способствуют выработке окситоцина и эстрогена, главное – чтобы они нравились самой женщине.

Каждое занятие приведет к выработке разного количества эстрогена и окситоцина в зависимости от того, какую именно поддержку получит женщина. Окситоцин вырабатывается,

когда женщина получает поддержку в выражении своего женского начала. Эстроген – когда она выражает женское начало. Если она уже производит много эстрогена, поскольку выражает свое женское начало другими способами, ей не обязательно заниматься всем тем, что перечислено в списке. Эти занятия призваны помочь женщинам вернуться к своему женскому началу, а это особенно важно в первые десять дней после начала месячных.

В каждом примере создания связей в паре женщина либо получает особого рода поддержку, которая помогает женскому началу проявиться, либо делает что-то, что позволяет выразить женское начало, рассчитывая, что ее поддержат в ответ. Когда женщина предчувствует, что ее поддержат, то вырабатывает столько же окситоцина и эстрогена, как и тогда, когда ее уже поддерживают.

Кроме того, многие занятия из списка способствуют и налаживанию социальных связей, если женщина участвует в них вместе с друзьями. Разница только в вырабатываемых гормонах: в компании друга или подруги у женщины вырабатывается сочетание прогестерона, окситоцина и эстрогена, а в компании романтического партнера либо врача, парикмахера или еще какого-нибудь профессионала женщина в основном производит окситоцин и эстроген.

Занятия, позволяющие женщине получать поддержку

1. Говорить о проблемах.
2. Говорить о взаимоотношениях.
3. Обниматься.
4. Выражать свои чувства и знать, что тебя слышат.
5. Стричься.
6. Делать педикюр.
7. Ходить на массаж.
8. Сотрудничать.
9. Помогать.
10. Принимать комплименты.
11. Принимать помощь.
12. Располагать массой свободного времени, когда можно делать, что хочешь.
13. Получать дополнительную поддержку, позволяющую уделить время себе.
14. Чувствовать себя в безопасности.
15. Молиться.
16. Благодарить.
17. Ходить на свидания.
18. Бывать в романтической обстановке.
19. Ощущать несексуальные прикосновения.
20. Ощущать, что к тебе относятся с нежностью.
21. Знать, что твои чувства и потребности уважают.
22. Принимать извинения.
23. Получать в подарок цветы.
24. Получать помощь и поддержку, о которых не пришлось просить.
25. Получать письма и открытки.
26. Ходить на концерты и другие общественные и культурные мероприятия.
27. Чувствовать, что тебя утешают и подбадривают.
28. Чувствовать, что тебя видят.
28. Чувствовать, что тебя уважают или тобой восхищаются.
30. Чувствовать, что тебя любят.

Занятия, позволяющие женщине предвкушать поддержку

1. Задавать много вопросов на свидании, поскольку женщина предвкушает, что мужчина ею заинтересуется. (Внимание! На самом деле мужчинам интереснее, когда женщина задает мало вопросов и больше говорит! См. мою книгу «Марс и Венера на свидании».)

2. Ходить по магазинам, поскольку женщина предвкушает, что ее покупки произведут впечатление на окружающих, понравятся или помогут им.

3. Покупать и надевать туфли и другие аксессуары, поскольку женщина предвкушает, что привлечет к себе внимание и интерес и подчеркнет свой статус.

4. Делать макияж, благодаря которому женщина выглядит моложе и ближе к идеалу, поскольку женщина предвкушает, что привлечет благосклонное внимание, а также защитится от критических замечаний.

5. Наряжаться, чтобы чувствовать себя прекрасной и неповторимой, поскольку женщина предвкушает, что привлечет внимание и вызовет восхищение.

6. Надевать соблазнительное белье, чтобы чувствовать себя желанной, поскольку женщина предвкушает, что сильнее привлечет партнера.

7. Дарить подарки, поскольку женщина предвкушает, что ее будут больше ценить и благодарить.

8. Помогать людям, поскольку женщина предвкушает, что ее окружение будет больше ценить и принимать ее и, если понадобится, поддержит.

9. Готовить обед или еще как-то заботиться о партнере, поскольку женщина предвкушает, что когда он выйдет из пещеры, то будет к ней внимательнее и нежнее, а кроме того, сделает за нее все то, чего она не хочет делать (об этом подробнее в главе 9).

10. Заботиться о детях, поскольку женщина предвкушает, что партнер за это окажет ей дополнительную поддержку, а дети будут любить безусловной любовью.

Все эти занятия нравятся и мужчинам, иногда даже очень, и повышают окситоцин и эстроген и у них тоже. Разница между мужчинами и женщинами состоит в том, что даже если эти занятия и приятны мужчине, они не понижают у него стресс. Избыток окситоцина и эстрогена понижает тестостерон, лишает мужчину сил, притупляет ощущения, а следовательно, повышает стресс.

Но если мужчина успешно обеспечивает женщине поддержку, необходимую ей, чтобы создавать связи в паре, уже одно то, что он помогает партнерше стать счастливее, стимулирует у него тестостерон и снижает стресс. Когда мужчина предвкушает, что доставит радость партнерше, это повышает тестостерон, и тогда мужчина может получить дополнительное удовольствие благодаря повысившемуся параллельно окситоцину, а стресс у него не возрастает. Приведу несколько примеров.

- Я не очень люблю ходить на выставки, но если это порадует жену, этот успех повышает у меня тестостерон, поэтому я тоже радуюсь.

- Чтобы снизить стресс, лично мне не обязательно обниматься, но если я обнимаю жену, потому что ей нужен окситоцин, ощущение, что я успешно оказываю ей необходимую поддержку, повышает уровень тестостерона в моем организме, и стресс снижается и у меня тоже.

Если бы я не ощущал прилива тестостерона, потому что радую жену, повышение окситоцина в такие моменты лишь понизило бы у меня тестостерон, и я бы заскучал или очень устал. Но если мужчина понимает, что удовлетворяет насущную потребность партнерши, это придает ему сил и снижает стресс. Особенно сильно мужчина ощущает, что достиг успеха, если женщина благодарит его – причем словами: тогда у него еще сильнее повышается тестостерон и снижается стресс.

Эстроген, окситоцин и стресс на работе

Все, что женщина любит и хочет делать и что помогает ей выразить женское начало, при условии, что у женщины достаточно времени на эти занятия, повышает окситоцин и снижает стресс. Даже если она просто чувствует, что у нее много времени и не нужно никуда спешить, и при этом ей можно свободно выражать любые женские качества, это повышает окситоцин и способствует выработке эстрогена. Если же женщина нервничает из-за постоянной нехватки времени, тестостерон у нее повышается, а это снижает эстроген.

Спешка во всех областях жизни – это главнейшая причина стресса и переутомления у женщин. Приведу двенадцать примеров, как цейтнот и перегрузка в течение дня заставляют женщину слишком сильно выражать мужское начало и мешают ощущать и проявлять свои женские качества.

Распространенные примеры спешки и переутомления у женщин	К каким изменениям с точки зрения мужского и женского начала это приводит
1. Некогда полагаться на чью-то помощь	• Повышение независимости (М) • Уменьшение взаимозависимости (Ж)
2. Некогда делиться чувствами	• Повышение беспристрастности (М) • Уменьшение эмоциональности (Ж)
3. Некогда поддерживать мужа и родных	• Повышение способности решать задачи (М) • Уменьшение заботливости (Ж)
4. Некогда изливать душу и просить о помощи	• Повышение стойкости (М) • Уменьшение беззащитности (Ж)
5. Некогда сотрудничать с другими	• Повышение состязательности (М) • Уменьшение сотрудничества (Ж)

Распространенные примеры спешки и переутомления у женщин	К каким изменениям с точки зрения мужского и женского начала это приводит
6. Некогда изучать свои чувства, прежде чем принимать решения	• Повышение склонности к анализу (М) • Уменьшение интуиции (Ж)
7. Некогда думать о чужих чувствах и потребностях	• Повышение ощущения своего могущества (М) • Уменьшение любви (Ж)
8. Некогда отдыхать и получать поддержку	• Повышение настойчивости (М) • Уменьшение восприимчивости (Ж)
9. Некогда просить о помощи и признавать поддержку, которую оказывают окружающие	• Повышение уверенности в своих знаниях (М) • Уменьшение искренности (Ж)
10. Некогда ждать и рассчитывать на поддержку со стороны	• Повышение уверенности в себе (М) • Уменьшение доверия к другим (Ж)
11. Некогда получать больше поддержки	• Повышение надежности (М) • Уменьшение отзывчивости (Ж)
12. Некогда строить личную жизнь	• Повышение целеустремленности (М) • Уменьшение ориентации на взаимоотношения (Ж)

Если женщина делает что-то, что не хочет делать, но надо, тестостерон у нее повышается, эстроген падает, и она не может вырабатывать окситоцин. Всем нам, разумеется, приходится делать то, чего не хочется, однако в отличие от мужчин, которым повышение тестостерона исключительно полезно, у женщин при повышенном тестостероне усиливается стресс.

Если пересмотреть списки занятий, способствующих выработке эстрогена и окситоцина, становится ясно, что рабочее место для женщины – не идеальное место для выработки окситоцина, да этого никто и не ожидает. Работающих женщин становится все больше, и условия труда постепенно приспосабливаются к нуждам женщин, но пока что женщине лучше всего справляться со стрессом на работе, налаживая вне работы личную жизнь, способствующую балансу эстрогена и окситоцина.

Специалисты все чаще говорят о необходимости искать равновесие между работой и личной жизнью, но это возможно лишь при условии, что мы понимаем, как важен для женщины баланс эстрогена и окситоцина. Иначе это станет лишь очередным пунктом в бесконечном списке срочных дел.

Однако женщина может вырабатывать окситоцин и во время рабочего дня, если она предвкушает, что ее ждет событие, повышающее окситоцин и эстроген. Если женщина знает, что вернется домой, к личной жизни, насыщенной занятиями, которые способствуют выработке эстрогена и окситоцина, стресс у нее и на работе окажется достаточно низким. Если женщину ждет романтическое свидание, она уже за несколько дней до него начнет вырабатывать много окситоцина и эстрогена. Если она знает, что ее муж или друг с интересом выслушает обо всех неприятностях, огорчениях и заботах на протяжении рабочего дня, окситоцин и эстроген у нее повысятся еще до возвращения домой.

В последние десять лет ученые доказали, что у женщин, которые зарабатывают на жизнь вне дома, стресс дома зачастую даже выше, чем на работе. Исследование стресса, которое провели Франкенхаузер и Линберг в 1999 году, выявило, что у мужчин и женщин на работе стресс примерно одинаков, однако у женщин – в отличие от мужчин – повышенный уровень стресса

сохраняется и после работы, по вечерам и даже на выходных. Между тем уровень стресса у мужчин, работавших сверхурочно, не отличался от уровня стресса у мужчин, не трудившихся больше положенного.

Тестостерон полезен и мужчинам, и женщинам, в частности, тем, что усиливает способность откладывать награду на потом. Повышение тестостерона делает мужчину импульсивным лишь в тех случаях, когда он не уверен, что сможет добиться желаемого результата. Повышенный тестостерон у мужчин позволяет легче переживать трудности и стресс тяжелой или опасной работы. Если мужчина знает, что в дальнейшем его ждет награда, он может вытерпеть любые временные тяготы и неудобства.

Когда женщина целый день трудится в обстановке, способствующей выработке тестостерона, она тоже обретает способность переживать стресс, откладывая награду. Желанной наградой для мужчины становятся время в пещере и довольная жена, поскольку и то и другое способствует выражению его мужского начала, а для женщины необходима личная жизнь, способствующая выражению женского начала. Если дома женщина не получает необходимой поддержки, чтобы бороться со стрессом, уровень стресса у нее лишь повысится.

Хотя в наши дни повышенный стресс в домашней жизни у женщины не редкость, этого вполне можно избежать. Если женщина понимает, как повысить окситоцин и эстроген, чтобы снизить стресс, она будет собраннее на работе и счастливее дома.

Прогестерон

Прогестерон, как и эстроген, играет важную роль в регулировке менструального цикла женщины и способствует благополучному развитию плода на ранних сроках беременности. Как мы уже знаем, прогестерон вырабатывается после овуляции и уравнивает повышение эстрогена во вторую половину менструального цикла (12–14 дней после овуляции), а также играет важную роль в борьбе со стрессом.

Прогестерон подавляет эстроген, обеспечивая гормональный баланс, позволяющий женщине забеременеть. Кроме того, он оказывает существенное воздействие на настроение.

Эстроген возбуждает мозг, а прогестерон – успокаивает. Оба гормона необходимы женщине во вторую половину менструального цикла, однако прогестерона должно быть больше, иначе симптомы стресса усугубятся.

Прогестерон обеспечивает заботливость и дружелюбие. Исследования показали, что он вырабатывается, когда мы налаживаем социальные связи, о чем уже говорили в главе 7: уровень прогестерона повышается, когда женщина обеспечивает себе близкое гармоничное дружеское общение с другими женщинами или мужчинами, с которыми «просто дружит».

Как мы уже убедились, между социальными связями и связями в парах есть небольшое, но существенное различие. Социальные связи способствуют выработке прогестерона, а связи в парах – окситоцина и эстрогена.

Однако одна и та же ситуация иногда способствует выработке прогестерона, а иногда – эстрогена, и может считаться налаживанием как социальных связей, так и связей в паре, в зависимости от того, чему способствует – выражению как мужского, так и женского начала (тогда это социальные связи) или только женского (тогда это связи в паре).

Например, если женщина предвкушает групповые занятия вроде йоги или аэробики, социальные связи с другими участницами повышают у нее прогестерон, но если она ждет особых наставлений и поддержки от инструктора, то это уже связи в паре, и они повышают эстроген и окситоцин. Прогестерон вырабатывается и в тех случаях, когда женщина удовлетворяет собственные потребности в развлечениях, радости, любви и удовольствиях. В общем и целом, всякий раз, когда женщина рассчитывает в основном на себя во время занятий, не повышающих стресс, у нее вырабатывается прогестерон.

Приведу два списка повседневных занятий, стимулирующих выработку прогестерона.

Социальные связи с другими

1. Игра в карты или настольные игры.
2. Спорт и другие командные занятия.
3. Хоровое пение.
4. Групповые занятия, например йога.
5. Совместное приготовление пищи.
6. Общение с родителями или родственниками, которых женщина считает единомышленниками.
7. Возможность поделиться своими чувствами в женской группе поддержки или на других собраниях, участники которых переживают то же самое.
8. Благотворительность, например, участие в школьных ярмарках.
9. Возможность посидеть и поболтать с подругами на девичнике, в кафе и т. п.
10. Возможность побывать на концерте или на танцах с подругами.

Полезные самостоятельные занятия

1. Соблюдение диеты (здоровой!) или занятия оздоровительной физкультурой.
2. Освоение новых навыков.
3. Чтение книги, которая женщине по-настоящему нравится.
4. Изучение рецепта нового блюда, которое женщина собирается приготовить.
5. Выделение времени на уборку дома.
6. Выделение времени на ведение дневника, в котором женщина отмечает свои мысли, чувства и эмоции.
7. Медитация.
8. Чтение книг, просмотр телепрограмм и фильмов, в героях которых женщина видит себя.
9. Работа в саду.
10. Занятия физкультурой или прогулки на свежем воздухе.
11. Ароматная ванна при свечах.
12. Возможность послушать красивую музыку и потанцевать, пока никто не видит.

Общее у социальных связей и связей в паре то, что все это занятия, которым женщина предается ради себя самой, а не ради служения ближним.

Все эти занятия особенно полезны во вторую половину цикла, когда женщине требуется больше прогестерона, чем эстрогена, чтобы снизить гормоны стресса. В первую половину цикла (10–12 дней после начала месячных) организму нужно совсем немного прогестерона. В это время за счастье и благополучие женщины отвечают в основном эстроген и окситоцин. Так что в этой фазе цикла укрепление социальных связей, способствующее повышению прогестерона, не так важно. Хотя укрепление социальных связей само по себе тоже стимулирует выработку окситоцина и эстрогена, помогающих женщине проявлять женское начало, связи в парах подходят для этого гораздо лучше.

Во вторую половину цикла, когда вырабатывать прогестерон особенно важно, этот гормон не вырабатывается, если женщина дает больше, чем получает. Зачастую женщины ощущают напряженность в отношениях с партнером, поскольку не уделяют достаточно времени ни себе, ни занятиям, способствующим налаживанию социальных связей. Они во всем обвиняют партнеров и в результате обижаются на них, потому что ожидают большего. Но если женщина понимает, как важны для нее Я-Время и социальные связи, это избавляет ее от излишней зависимости от партнера.

Если женщина обижается – особенно во второй половине цикла – это, как правило, признак, что ей следует несколько отойти в сторону, перестать требовать большего от партнера (связи в паре) и уделить время выработке прогестерона (социальные связи), поскольку это более действенное средство снизить стресс. Как мы уже знаем, партнер помогает женщине вырабатывать эстроген и окситоцин, однако выработка прогестерона – задача самой женщины.

Во вторую половину цикла поддержка мужчины уже не так хорошо снижает стресс и не делает женщину счастливой. Но даже если мужчина не может сделать партнершу счастливой, само его присутствие, внимание и нежность помогают ей осчастливить саму себя – поскольку так ей легче выделить себе время на социальные связи. Однако, если мужчина этого не понимает, он вполне способен своей неуклюжестью погубить в партнерше всякую радость. Если он считает, что настроение у нее изменится благодаря его советам или разъяснениям, почему она должна быть счастлива, ей станет только хуже.

Тестостерон

Хотя у мужчин тестостерона как минимум в десять раз больше, чем у женщин, в жизни женщины этот гормон тоже играет важную роль. Подобно тому как прогестерон не допускает, чтобы эстроген у женщины во вторую половину цикла поднимался слишком сильно, тестостерон нужен ей, чтобы не допускать чрезмерного повышения эстрогена в первую половину цикла.

Тестостерон и эстроген у женщины – как качели. Один повышается, другой понижается. В идеале эстрогена всегда должно быть гораздо больше, чем тестостерона. Если тестостерон повышен, уровень стресса у женщины тоже растет, а это лишает ее и способности к овуляции, и возможности внутренне расслабиться.

Во вторую половину цикла, когда основным антистрессовым гормоном служит прогестерон, избыток тестостерона понижает его. Как мы уже упоминали, организм женщины расходует прогестерон на выработку тестостерона. Тестостерон вырабатывается в тех случаях, когда женщине нужно проявить мужские качества, а женское начало временно подавить. Повышенный тестостерон помогает женщине справляться с повседневными обязанностями без дополнительного стресса – но, как мы знаем, лишь при условии, что женщина знает, что потом, сегодня или в ближайшем будущем, у нее будет возможность выразить женское начало.

Тестостерон вырабатывается, когда женщина выражает мужское начало, особенно в обезличенной обстановке на рабочем месте, а прогестерон – когда она выражает и мужское, и женское начало в более интимной обстановке. Приведем несколько примеров, когда у женщины повышается именно тестостерон, а не прогестерон.

- Если женщина работает, чтобы прокормить семью, и обслуживает тех, кто не приходит ей друзьями и родственниками. Она решает проблемы, но не проявляет душевную заботу о ближнем.
- Если женщина занимает лидерскую позицию, в которой на нее одну возложена обязанность принимать решения, и не делит ни с кем ответственность.
- Если благополучие женщины зависит от умения соперничать, а не сотрудничать.
- Если женщина не может принимать решения на основании своих чувств, предпочтений и интуиции, а обязана подчиняться строгим рабочим инструкциям, правилам или требованиям.
- Если женщина сталкивается с жесткими сроками и вынуждена отложить удовлетворение собственных желаний и потребностей на потом, когда цель будет достигнута.
- Если женщина вынуждена жертвовать личными потребностями ради удовлетворения жестких требований на работе.
- Если женщина вынуждена идти наперекор совести, поскольку цель оправдывает средства (например, выразить готовность убивать людей ради защиты своей страны).

- Если рабочие обязанности женщины сводятся к сугубо техническим заданиям или решению обезличенных задач и не предполагают ни любви, ни заботы, ни интуитивных решений.

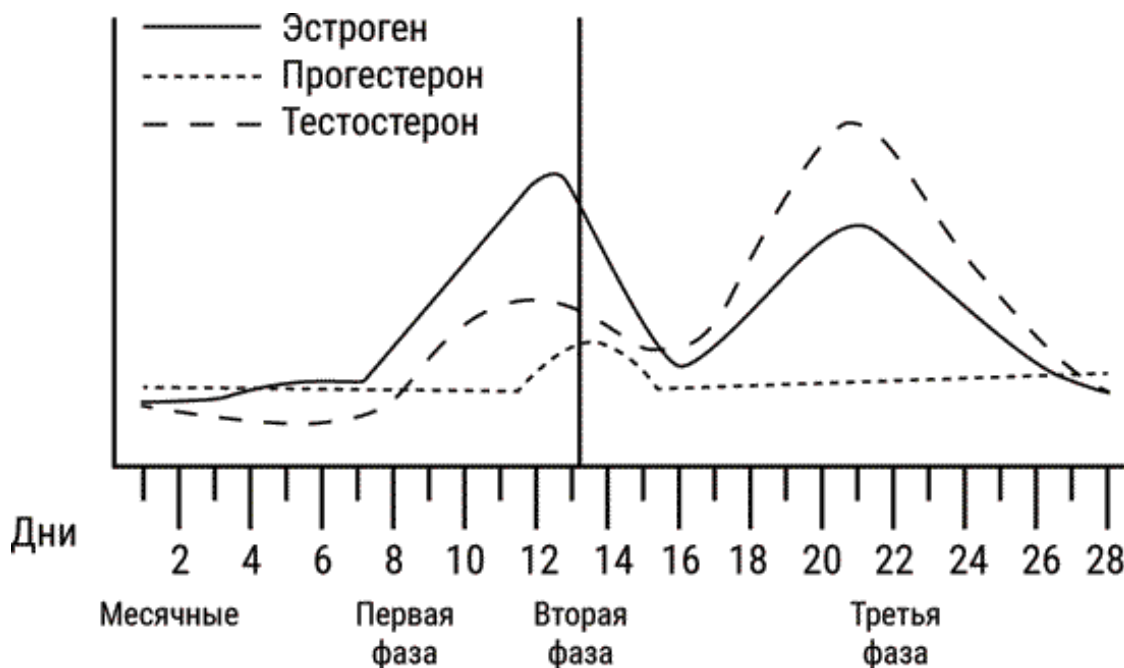
- Если женщина чувствует, что у нее мало времени, чтобы достичь цели или сделать работу по-настоящему качественно (то есть даже если у женщины есть дети и она отвечает за их благополучие, это тоже может способствовать выработке тестостерона, а не эстрогена, если женщина понимает, что ей неоткуда ждать помощи и ее никто не подстрахует).

Ситуации, описанные в каждом из этих примеров, повышают тестостерон и у женщин, и у мужчин. Однако в отличие от мужчин, у которых тестостерон борется со стрессом, у женщин даже небольшое повышение тестостерона повышает стресс, если его не приглушит окситоцин.

Механика женского цикла

Если разобраться в гормональной механике женского цикла, это поможет и мужчинам, и женщинам лучше понимать потребности женщины и их изменения в зависимости от колебаний уровня гормонов.

Чтобы лучше представить себе колебания гормонов на протяжении цикла у здоровой женщины, избавленной от стрессов, рассмотрим следующую схему.



Отсюда очевидно, в чем нуждается здоровая, избавленная от стрессов женщина в разные моменты своего цикла, длящегося в среднем 28 дней, чтобы лучше всего бороться с неизбежным внешним стрессом.

- В те пять дней, когда у женщины месячные и все гормоны понижены, ей нужно, чтобы мужчина ничего от нее не требовал. Она должна проводить время в спокойных занятиях, заботиться о себе или налаживать социальные связи.

- В следующие пять дней, когда эстроген понижен, но постепенно повышается, женщина лучше всего способна выражать и мужские, и женские качества одновременно и откладывать вознаграждение. В это время главная ее потребность – возможность выразить свое мужское начало на работе, но в обстановке, предполагающей сотрудничество и взаимопомощь, что способствует и выражению женского начала. В это время у женщины сильнее проявляются твор-

ческие способности и стремление к независимости, и ей особенно нужно чувствовать, что ее ценят за ее свершения и достижения.

- В следующие пять дней, в период овуляции, когда эстроген у женщины повышается вдвое, ей особенно нужны связи в паре. Это лучшее время для романтических свиданий или для того, чтобы излить душу перед тем, кто хорошо умеет слушать. Именно теперь мужчина сильнее всего влияет на ее чувства.

- В последние 10–14 дней цикла женщине в первую очередь необходимы социальные связи. Теперь основное влияние мужчины в том, чтобы помогать партнерше удовлетворять потребность в социальных связях, как только она возникает, при этом сам он может в этом и не участвовать.

Было бы очень полезно, если бы и мужчины, и женщины вели календарь и отслеживали эти фазы: тогда они смогут лучше поддерживать друг друга.

Внимание! Лучший момент, чтобы планировать романтическое свидание или выход в свет, – первые пять дней после месячных, а лучший момент для самого свидания – вторые пять дней после месячных.

Как упоминалось в шестой главе, исследования показывают, что после менопаузы женские гормоны надпочечников продолжают вырабатываться, хотя яичники перестают функционировать. Цикл у женщины не нарушается, просто гормональные перепады не так выражены и могут смещаться. Поэтому, если месячные у женщины прекратились, в общем и целом она может ориентироваться на новолуние как на эквивалент начала месячных и на полнолуние как на эквивалент овуляции.

Глава 9. Я-Время, Мы-Время, Вы-Время

Моя взрослая дочь Лорен Грэй ведет онлайн-курс для женщин и рассказывает, как женщине сохранить чувство мира, любви, счастья и полноты жизни, несмотря на постоянные естественные гормональные колебания, ежемесячно происходящие в женском организме. Для этого нужно найти идеальное равновесие Вы-Времени (рабочих связей), Мы-Времени (связей в паре) и Я-Времени (социальных связей и заботы о себе). Сложность в том, что в разные фазы менструального цикла идеальное равновесие меняется.

Понимать, как меняются потребности женщины на протяжении цикла, важно и для мужчин, и для женщин. Женщине оно позволяет по-новому мотивировать мужчину обеспечивать ей романтику, налаживать связь и в целом делать ее счастливой. А мужчина обретает уверенность в своих силах, поскольку наконец-то может понять, чем вызваны перепады настроения у партнерши, что она чувствует, почему так реагирует и что ей необходимо.

Мужчины, которые не знают всего этого, зачастую жалуются, что не в состоянии понять своих жен. Сегодня все, что он говорит и делает, проходит на ура, а завтра все не так и все некстати. Дело в том, что с перепадами гормонального уровня у женщины меняются и ее потребности. Иногда ей насущно необходимы любовь и нежность мужчины, а иногда она вполне может заниматься своими делами без партнера. Иногда его невнимание совсем ее не задает, иногда она чувствует себя оскорбленной. Иногда мужчина способен сделать ее счастливой, а иногда может только поддержать ее, а она сама обеспечит себе счастье.

На следующих страницах мы подробно изучим это явление, а пока запомните, что расписание гормональных колебаний у женщины приблизительное. В среднем продолжительность цикла – от первого дня месячных до первого дня следующих месячных – составляет 28 дней, но у всех женщин она разная, более того, колеблется у каждой женщины.

Современное представление о гормональных изменениях у женщины

На протяжении цикла оптимальный гормональный баланс у женщины постоянно меняется. Если внешний стресс нарушает естественные колебания, у женщины возрастает внутренний стресс, и гормональный баланс разлагается.

Теперь мы знаем, как восстанавливать природный гормональный баланс, а значит, женщина может сама снизить у себя внутренний стресс. Однако эти знания также показывают, какие именно занятия, поступки и приоритеты помогут женщине сохранить гормональный баланс в разные фазы цикла. А мужчине они помогают понять, когда лучше всего предлагать женщине романтику и секс, а когда нужно просто обеспечить партнерше безопасное пространство для самостоятельного обретения счастья.

Эти знания помогут мужчинам избавиться от ощущения, будто они обязаны делать женщин счастливыми, а женщинам позволят узнать, как быть самой собой и стать счастливой без посторонней помощи. Роль мужчины в романтических отношениях и раньше, и теперь сводится к обеспечению безопасности для партнерши, просто теперь речь идет не о физической безопасности. В наши дни женщине нужна возможность следовать велению сердца и искать свое счастье, и мужчина должен делать так, чтобы она при этом чувствовала себя защищенной. Мы взрослые люди и сами в ответе за свое счастье, зато, несомненно, в силах помочь друг другу в этом, если будем действовать с любовью.

Внимание к гормональным колебаниям у женщины в разные фазы цикла помогает понять, когда женщине лучше всего выбирать моменты для занятий, стимулирующих выра-

ботку тех или иных гормонов – для Вы-Времени, Мы-Времени и Я-Времени – и тем самым снижать стресс. Это достаточно широкие понятия, и описать их можно следующим образом.

1. Вы-Время – это время, когда женщина налаживает рабочие связи. Она либо работает вне дома, либо находится дома и занимается детьми. В это время у женщины наряду с эстрогеном вырабатывается тестостерон, поскольку она выражает мужское начало, опираясь на женское, и делает это ради других. Вы-Время (и тестостерон, выработку которого оно стимулирует) лучше всего восстанавливает гормональный баланс женщины и снижает стресс в первые пять дней после месячных.

Для ясности и простоты условимся называть этот пятидневный период, когда у женщины естественным образом вырабатывается тестостерон, а уровень эстрогена повышается, первой фазой цикла. У женщин во время и после менопаузы этот период наступает через четыре дня после новолуния и тоже длится пять дней.

2. Мы-Время – это время, которое женщина посвящает налаживанию связей в паре. Она повышает у себя окситоцин и тем самым понижает тестостерон (если он слишком высок) и повышает эстроген, поскольку выражает свои женские качества и оказывает поддержку одним способом, а получает – другим.

Вырабатывать гормоны Мы-Времени женщине легче всего с шестого по десятый день после месячных – приблизительно во время овуляции. В этой фазе цикла выработка эстрогена у женщины достигает пика, его вдвое больше, чем в остальные фазы. Обычно у нее в это время предельно повышен и окситоцин, но это зависит от того, какую поддержку она получает. В эти пять дней главным гормоном, помогающим женщине достигать гормонального равновесия и снижать стресс, служит окситоцин. Именно в это «окно» романтическое ухаживание мужчины приносит больше всего плодов. В это время женщина очень ранима и беззащитна и особенно нуждается в заботе и эмоциональной поддержке партнера.

Для ясности и простоты условимся называть эти пять дней, когда у женщины предельно повышены и эстроген, и окситоцин, второй фазой цикла. У женщин во время и после менопаузы это пять дней в районе полнолуния.

3. Я-Время – это время, когда женщина либо налаживает социальные связи, либо заботится о себе. Я-Время можно проводить и одной, и в компании, и такие занятия позволяют выражать и мужское, и женское начало. Женщина делает, что хочет, ничем не жертвуя. Обе разновидности Я-Времени – социальные связи и забота о себе – повышают прогестерон, что, в свою очередь, снижает эстроген, если он слишком высок.

Если уровень тестостерона у женщины упал в период Вы-Времени, ей понадобится больше заботиться о себе в период Я-Времени. Забота о себе, как и пещера у мужчины, не просто повышает прогестерон, но и помогает женщине восстановить уровень тестостерона, который усиливает либидо и придает сил.

Если в период Мы-Времени у женщины возник избыток эстрогена, так как она давала больше, чем получала, социальные связи в период Я-Времени повысят у нее прогестерон, и это поможет ей успокоиться, снизит стресс и улучшит настроение.

Я-Время и прогестерон, которому оно способствует, лучше всего восстанавливают гормональный баланс и снижают стресс на 12–14 день до месячных (после второй фазы цикла). Также Я-Время очень полезно в первые три-пять дней с момента начала месячных.

Для ясности и простоты условимся называть 12–14 дней перед месячными и первые 3–5 дней месячных третьей фазой цикла. Женщинам во время и после менопаузы Я-Время приносит больше всего пользы в период, который начинается дня через два после полнолуния и заканчивается через пять дней после новолуния, – в сумме около 18 дней.

Понимание, какие гормоны вырабатываются в какую из трех фаз, станет для женщины подспорьем в повседневной жизни. Если в первой фазе она проводит весь день за занятиями, свойственными Вы-Времени, то полна радости и оптимизма. Сейчас потребности на работе и

выполнение рабочих задач для нее важнее удовлетворения личных потребностей дома. Но тут наступает вторая фаза, и теперь женщине важнее удовлетворить потребность в связях в паре. В третьей фазе женщине, безусловно, нравится проводить время за укреплением связей в паре, но если у нее стресс, то для снижения внутреннего стресса ей необходимо больше Я-Времени. Если женщина проводит Я-Время в третьей фазе цикла, ей необходимо уделять какое-то время и социальным связям, и заботе о себе. Я-Время необходимо женщине, чтобы сердце ее не ожесточалось, чтобы она ощущала полноту жизни и была довольна близкими отношениями с партнером. Иногда в третьей фазе цикла женщина считает, что ей нужно получать больше от партнера, однако сейчас ее внутренняя удовлетворенность зависит не от него, а от нее самой.

Зачем нужно Мы-Время

Занятия, создающие связи в паре, то есть Мы-Время, особенно нужны женщине во второй фазе цикла. Если в этот момент удовлетворить ее потребности, это благотворно повлияет на весь остальной цикл. В другие моменты цикла поддержка партнера при помощи Мы-Времени все равно нужна, поскольку помогает женщине самостоятельно обрести счастье посредством Вы-Времени и Я-Времени, но именно в пятидневное «окно любви» нежность, прикосновения, романтические поступки, понимание, сострадание и помощь мужчины оказывают самое сильное, самое положительное и самое стойкое воздействие.

Положительная реакция женщины на поддержку партнера в этот период самым благотворным образом сказывается и на мужчине. Именно в этот момент, когда женщина сильнее всего нуждается в поддержке мужчины, он может стать ее героем. Во второй фазе цикла, когда у женщины прочнее всего связь с женским началом благодаря повышенному эстрогену, она отвечает на поддержку партнера признанием своей незащищенности и нежнейшей благодарностью. Если же мужчина пропустит это «окно», их связь в третьей фазе ослабнет или нарушится.

Именно на эти пять дней приходится основная часть семейных ссор в парах, где партнеры не понимают, как важно удовлетворить гормональные потребности женщины в Мы-Времени во второй фазе цикла. Уровень эстрогена у женщины естественным образом возрастает вдвое, и если она не получает необходимой эмоциональной поддержки, чтобы выразить свое женское начало, подавление своего «Я» повышает у нее гормоны стресса, а это, в свою очередь, повышает тестостерон – а с ним и стремление обороняться. В зависимости от особенностей темперамента у женщины возникают самые разные неприятные чувства. Рассмотрим лишь несколько примеров.

Что она чувствует, когда не получает достаточно внимания в период «окна любви»	Что она думает, когда не получает достаточно внимания в период «окна любви»
Горечь	«Он меня больше не любит»
Гнев	«Я будто вычеркнута из его жизни, он меня не ценит, не замечает, принимает как данность»
Обида	«От наших отношений я получаю гораздо меньше, чем вкладываю»
Бесчувственность	«Что-то мне не хочется ни романтики, ни секса»

Если у женщины из-за гормонального дисбаланса усиливается стресс, у нее зачастую случаются приступы самой настоящей временной амнезии: она «забывает» все хорошее, что сделал для нее партнер, а помнит лишь его оплошности.

Итак, главное – в эти пять дней женщина особенно легко поддается влиянию партнера. Если она получает необходимое, она счастливее всех на свете, а если нет, то нет.

Партнеры в силах повлиять на нас только в моменты, когда наши сердца полностью открыты. Если мы обижены, злы, разочарованы или чувствуем необходимость оправдываться, сердце наше ожесточается, и тогда партнер не в силах сделать нас счастливее, как бы ни старался. Но если мы открыты навстречу стараниям партнера, то можем достичь вершин счастья и наслаждения.

В пятидневное «окно любви» второй фазы цикла у партнерши мужчина способен сделать счастливую женщину гораздо счастливее. И даже если она несчастлива, в этот момент поддержка партнера лучше всего помогает ей обрести счастье. Именно сейчас женщине сильнее всего нужна эмоциональная поддержка, и если в эти пять дней она ее не получает, то все следующие 18 дней будет ощущать, что ей чего-то не хватает в отношениях с партнером, и либо предъявит повышенные требования, либо затаит растущую обиду. Зато если партнер удовлетворяет все ее потребности за это пятидневное «окно», на протяжении остального цикла она не будет особенно нуждаться в Мы-Времени.

Напротив, в первую и третью фазы цикла мужчина не может сделать женщину счастливее, зато способен обеспечить ей безопасность и свободу самореализации, чтобы женщина смогла обрести, ощутить и с благодарностью оценить счастье и полноту жизни. Если мужчина это усвоит, это избавит его от иллюзии, будто он в ответе за то, чтобы его любимая была счастлива. Освободившись от ложных представлений, что мы якобы можем осчастливить партнеров, мы очистим взаимоотношения от ненужных жалоб и обвинений и дадим любви вольно расти.

Если мужчина способен отрешиться от ощущения, что это он отвечает за счастье партнерши, то в случаях, когда она несчастлива из-за того, что в ее жизни много стрессогенных факторов, он не воспринимает это как личное оскорбление. Ему не кажется, что нужно срочно решить все ее проблемы или объяснить ей, что у нее все хорошо и она должна быть счастлива. Мужчина избавлен от потребности контролировать чувства партнерши, а значит, не огорчается, если она огорчена или не хочет слушать его советов. Напротив, он может опереться на новообретенные знания о различных гормональных потребностях женщины, чтобы больше слушать и создавать для нее безопасную обстановку, сочувствовать ей, не заражаясь ее эмоциями, и относиться к ней с нежностью и заинтересованностью, – и тогда благодаря ему она обретет свободу самовыражения.

От Вы-Времени к Я-Времени

Лорен Грэй работала с тысячами женщин и заметила, что, поскольку женщина почти весь день проводит на работе и это для нее Вы-Время, ей нужно больше Я-Времени, чтобы сохранить высокий уровень тестостерона, который вырабатывается и расходуется в течение рабочего дня. Если женщина проявляет свое мужское начало в обезличенной обстановке на работе, ей, как и мужчине с его пещерой, необходимо иметь возможность восстановить тестостерон.

Когда я писал книгу «Мужчины с Марса, женщины с Венеры», то совершенно упустил это из виду, хотя многие женщины годами твердили мне: «У меня столько дел, и совершенно некогда заняться собой. Я так измотана и задержана, что не в состоянии расслабиться и наслаждаться жизнью».

Как мы уже знаем, лучше всего восстанавливает тестостерон забота о себе в периоды Я-Времени. Женский организм получает тестостерон из прогестерона. Время, которое женщина посвящает заботе о себе в периоды Я-Времени, восстанавливает у нее прогестерон, а потом,

если понадобится, она переработает запасы прогестерона в тестостерон. Именно прогестерон составляет биологическую основу либидо женщины. Окситоцин и эстроген повышают у нее способность отвечать на ласки и получать удовольствие от секса, однако прогестерон и полученный из него тестостерон усиливают у нее тягу к сексуальным наслаждениям и помогают в полной мере оценить сексуальные переживания.

Когда женщина переходит от Вы-Времени, когда она одновременно вырабатывает и расходует тестостерон, к Я-Времени, когда она в изобилии вырабатывает прогестерон, она может восстановить у себя уровень тестостерона. Однако перейти от Вы-Времени к Я-Времени просто только на словах. Именно поэтому миллионы женщин не могут поставить Я-Время на должное место в списке приоритетов, именно поэтому даже те, кто выделяет себе Я-Время, не могут в полной мере расслабиться и насладиться им.

Если женщине не удастся восстановить гормональный баланс в период Я-Времени, она склонна делать основной упор на Вы-Время: думает только о других, а о себе забывает. Вдобавок, поскольку она помнит, какой счастливой была недавно благодаря поддержке партнера в период Мы-Времени, то под воздействием стресса зачастую винит его же и в том, что ощущает себя несчастной, – якобы партнер мало о ней думает, – вместо того чтобы предпринять необходимые шаги, чтобы достичь внутреннего удовлетворения и почувствовать себя счастливой, а попросту выделить себе немного Я-Времени.

Конечно, наши современницы интуитивно чувствуют, что им следует уделять больше времени заботе о себе, но осуществить это на деле зачастую представляется неподъемной задачей. У женщин в голове бесконечный список неотложных дел, они не знают, за что хвататься, и собственные потребности всегда стоят в этом списке на последних местах. Дело в том, как подчеркивает Лорен на семинарах, что женщинам, чтобы переключиться с Вы-Времени на Я-Время, необходимо Мы-Время. Биологическая природа женщины такова, что ей практически невозможно резко переключиться с выработки тестостерона (Вы-Время) на выработку прогестерона (Я-Время) без прилива окситоцина. Если уровень тестостерона у женщины после Вы-Времени слишком высок, он блокирует у нее способность вырабатывать прогестерон в период Я-Времени. Окситоцин, вырабатываемый в период Мы-Времени, снижает прогестерон и облегчает выработку прогестерона, необходимого женщине, чтобы получить максимум удовольствия от Я-Времени.

Еще труднее женщине переключиться на Я-Время, если у нее накопился стресс после рабочего дня. Если у женщины стресс, ее организм расходует весь имеющийся прогестерон на выработку гидрокортизона – гормона стресса. Гидрокортизон вырабатывается, пока стресс не пройдет, а пока он вырабатывается, женщина не в состоянии вырабатывать прогестерон, без которого ей не получить никакой пользы от Я-Времени. Даже если она старается уделить себе Я-Время, удовлетворения оно не приносит.

Женщинам нужно Мы-Время, чтобы переключиться с Вы-Времени на Я-Время

На написание этой книги меня вдохновило открытие Лорен, что для перехода от Вы-Времени к Я-Времени женщине необходимо Мы-Время. Понять это важно не только женщинам, но и мужчинам. Любой мужчина хочет, чтобы его любимая была счастлива, а для этого главное – знать, что Мы-Время необходимо женщине, чтобы переключиться.

Нереалистично ожидать, чтобы мужчина всегда понимал, что нужно женщине, однако так же нереалистично ожидать, чтобы женщина своими руками создавала Мы-Время или получала полное удовлетворение от Я-Времени, не обладая навыками построения современных взаимоотношений и соответствующими знаниями.

В ходе своей восьминедельной программы для женщин Лорен не только рассказывает о новых представлениях о гормональном балансе и открытиях в этой области, о которых вы узнаете из этой книги, но и учит слушательниц организовывать Мы-Время и самим делать меньше, зато мотивировать мужчин создавать романтическую обстановку, налаживать коммуникацию и помогать по хозяйству. Кроме того, Лорен помогает женщинам уловить привычные алгоритмы и укоренившиеся предрассудки, которые мешают им воплотить обретенные знания в жизнь. Когда вы прочитаете эту книгу, будет очень полезно найти коуча, друга или группу поддержки, которые помогут вам воплотить в жизнь новые представления. Эти принципы помогут вам создать взаимоотношения своей мечты, но лишь при условии, что вы будете им следовать.

Чем хорош окситоцин

Окситоцин – самый важный из женских гормонов: именно он помогает сохранить гормональный баланс. На протяжении всех трех фаз цикла у женщины ей необходимо стимулировать выработку окситоцина в разной степени и с разной целью. В первой фазе окситоцин приносит много удовольствия, но не очень хорошо помогает снизить стресс. В пять дней второй фазы женщине больше всего нужна стимуляция выработки окситоцина – не только для снижения стресса, но и для того, чтобы добиться предельной удовлетворенности жизнью, поскольку это чувство будет поддерживать женщину на протяжении всего остального цикла. В третьей фазе окситоцин поможет женщине перейти от Вы-Времени к Я-Времени, которое необходимо ей, чтобы снизить стресс, однако теперь этот гормон не так сильно помогает женщине стать счастливой, как во второй фазе.

Давайте для ясности подробнее разберемся, что же происходит с гормонами женского организма в разные фазы цикла.

Первая фаза. Стимулировать выработку окситоцина в первой фазе цикла не так уж важно. Именно в первой фазе женскому организму особенно необходимо вырабатывать тестостерон на работе, а уровень эстрогена у нее постепенно повышается.

Потребность женщины в связях в паре прямо связана с повышением уровня эстрогена. Когда естественный цикл женского организма требует больше эстрогена, ей необходимо усиление связей в паре. В первой фазе цикла уровень эстрогена повышается медленно, и женщине не очень необходимы связи в паре. Более того, в первой фазе у нее понижена и потребность в Мы-Времени, поскольку организм не вырабатывает прогестерон.

Хотя в это время женщине не очень нужен окситоцин, однако при повышении внешнего стресса у нее запускается выработка гормонов внутреннего стресса, и в этом случае налаживание связей в паре с целью повысить окситоцин поможет женщине снизить повышенный тестостерон и поспособствует выработке эстрогена, который снизит стресс.

Вторая фаза. Во второй фазе – в пятидневное «окно любви» – окситоцин очень нужен, поскольку он поддерживает и уравнивает выработку тестостерона и при этом дает эстрогену возможность достигнуть пика. Женщина становится необыкновенно страстной. Сейчас она как никогда готова раскрыть свое сердце и стремится к телесным наслаждениям, чувства у нее предельно обострены.

Чтобы достичь удовлетворения, женщине в этот период необходимо больше Мы-Времени (а не Вы-Времени или Я-Времени), а чтобы поддержать повышающийся уровень эстрогена, нужен окситоцин. Если окситоцина окажется недостаточно, женщина становится раздражительной, зато при нужном уровне окситоцина ей легче угодить.

Обычно окситоцин повышается резко и ненадолго – всплесками. Эти всплески вызывают всевозможные мелкие знаки любви и внимания, понимания и сочувствия. Например, такому всплеску способствует объятие продолжительностью от трех до шести секунд – помните, я

советовал обниматься после «венерианской беседы»? Обниматься подольше, конечно, приятно, однако это не поможет женщине выработать больше окситоцина, если только она не стеснялась по объятиям.

Особенно важно стимулировать выработку окситоцина во второй фазе цикла, однако это, несомненно, полезно в любой день. Я стараюсь обнимать жену по четыре раза в день: когда мы встаем, когда уходим на работу, когда возвращаемся и перед сном. Подобные физические знаки любви для женщины бесценны – она ощущает, что ее любят и понимают.

Во второй фазе повышение окситоцина помогает женщине переключиться, избавиться от ощущения, что у нее дел невпроворот, временно забыть о бесконечном списке неотложных дел, расслабиться, успокоиться, почувствовать себя любимой и счастливой – и полностью удовлетворенной. Можно сказать, что женщина переселяется из собственной головы в тело и сердце. Она больше не чувствует патологической необходимости постоянно заниматься чем-то полезным. Ей наконец-то удается глубоко вздохнуть с облегчением – и насладиться тем, что она просто есть на белом свете.

Как сказала одна женщина, с которой я разговаривал: «Когда я чувствую себя настолько в безопасности, то готова отключиться от всего мира и просто быть».

Окситоцин, вырабатываемый во второй фазе цикла при налаживании связей в парах, дарит женщине чувственные наслаждения – в этот период ей особенно приятны еда и живопись, музыка и прикосновения, движения, танцы и секс. В этой фазе она особенно легко достигает оргазма – при условии, что ей помогают накопить окситоцин, стимулируя его мелкие всплески. Исследования показали, что для достижения оргазма женщине необходим очень высокий уровень окситоцина.

Вторая фаза цикла – идеальное время для незабываемого романтического свидания, только запланировать его лучше в первой фазе, чтобы во второй фазе женщина уже предвкушала это радостное событие.

Собственно, предварительные ласки в постели для того и нужны, чтобы у женщины благодаря чувствительности к прикосновениям накопилось достаточно окситоцина, а это повышает способность достичь оргазма. Но для того, чтобы женщина в полной мере насладились сексуальными прикосновениями во время предварительных ласк, у нее уже должен быть высокий уровень эстрогена и окситоцина. Несексуальные прикосновения наряду с романтической обстановкой вне спальни повышают у женщины окситоцин, и тогда в спальне она получает больше удовольствия от сексуальных прикосновений (эту динамику я гораздо более подробно исследую в книге «Марс и Венера в спальне»).

Чтобы женщина в постели сильнее реагировала на ласки и получила больше удовольствия, ей перед занятиями любовью нужно много мелких всплесков окситоцина. А после близости ей необходимо еще немного пообниматься, чтобы восстановить окситоцин, который высвобождается и расходуется во время оргазма.

Третья фаза. В третьей фазе цикла окситоцин играет не менее важную роль в том, чтобы женщина была довольна жизнью, однако теперь женщине вполне достаточно отдельных коротких всплесков. В третьей фазе для борьбы с гормонами стресса ей нужно больше прогестерона, меньше эстрогена и совсем чуть-чуть тестостерона.

Если тестостерон у женщины повышен, – а это нормальная реакция на внешний стресс на работе, – ей достаточно всего нескольких мелких всплесков окситоцина, чтобы снизить его, и тогда она может организовать себе Я-Время, получить соответствующую гормональную стимуляцию и помочь организму выработать прогестерон, который в этой фазе цикла женщине нужнее всего.

Когда у женщины повышается окситоцин, это всегда приятно, поскольку окситоцин – гормон любви и безопасности, однако в третьей фазе цикла его недостаточно, чтобы снизить стресс. Он может лишь ненадолго понизить тестостерон и гормоны стресса, и тогда женщине

будет легче переключиться на Я-Время и начать вырабатывать прогестерон – и вот он-то и снизит стресс. Повышение прогестерона не просто успокаивает мысли женщины, но и повышает способность наслаждаться и налаживанием социальных связей, и заботой о себе.

Для перехода от Вы-Времени к Я-Времени в третьей фазе женщине достаточно нескольких кратких всплесков окситоцина. Если в это время женщина делает слишком большие ставки на связи в паре и считает, что именно они определяют ее благополучие, повышение окситоцина чрезмерно повысит у нее эстроген, а это снизит прогестерон.

В третьей фазе цикла организм женщины нуждается в том, чтобы уровень прогестерона был выше уровня эстрогена. Если в этот период эстроген выше прогестерона, возникает целый ряд неприятных симптомов, который врачи называют «доминирование эстрогена». Это и снижение сексуального влечения, и нерегулярные или ненормальные месячные, и вздутие живота, и нагрубание и чувствительность груди, головные боли, раздражительность, подавленность и перепады настроения.

Если женщина в третьей фазе цикла не сосредоточится на заботе о себе и налаживании социальных связей – то есть не выделит себе достаточно Я-Времени, чтобы способствовать выработке прогестерона, а предпочтет заниматься связями в паре, чтобы повысить окситоцин, уровень эстрогена у нее превысит уровень прогестерона, а это вызовет неприятные симптомы доминирования эстрогена.

Более того, при повышении эстрогена женщина не получает удовлетворения от поддержки партнера: ей всего мало. Стимуляция эстрогена – это приятно, но стресса не снижает.

Женщина вполне может понять, что делает слишком большие ставки на Мы-Время, когда лучше было бы выделить себе Я-Время: для этого достаточно прислушаться к своим чувствам. Если женщине хорошо и она не ощущает стресса, значит, у нее достигнут гормональный баланс, но в третьей фазе цикла, если женщина ощущает стресс и недовольна партнером, если она обидчива, придирчива и капризна, значит, ей, скорее всего, нужно не Мы-Время, а Я-Время.

Как окситоцин укрощает строптивый разум и раскрывает сердце

С практической точки зрения женщине стоит воздержаться от выработки окситоцина, если она прислушается к себе и уловит настораживающие признаки доминирования эстрогена. Стоит женщине заметить, что в голове у нее преобладают неприятные мысли и чувства, как она должна понять, что это «звоночек»: нужно срочно переключиться с Вы-Времени на Я-Время.

Однако некоторым женщинам не по душе принимать меры, необходимые, чтобы выделить Я-Время, поскольку, когда они раскрывают сердца во время налаживания связей в паре, то зачастую ощущают все те неприятные эмоции, на которые старались не обращать внимания, чтобы не раздражаться. Когда женщины, гордящиеся силой своего характера, раскрывают свое сердце при выработке окситоцина во время налаживания связей в паре, они вдруг понимают, что сопротивляются ощущению собственной беззащитности. В моменты, когда у женщины в результате подъема окситоцина временно повышается эстроген, у нее обостряются все чувства. Если раньше она подавляла их, то сейчас, когда она укрепляет отношения в паре, они ненадолго овладевают ею и находят выход. А когда острее чувствуешь, подавлять свои подлинные чувства становится нелегко. Вот почему в момент оргазма или при виде прекрасного заката у женщин иногда слезы наворачиваются на глаза. И то и другое вызывает резкий прилив окситоцина и эстрогена.

Если женщина не умеет высвобождать подавленные эмоции, то рано или поздно, когда они накапливаются, у нее не остается выбора – приходится и дальше подавлять их, а для этого лакомиться сладостями, включать телевизор, читать «Фейсбук», словом, отвлекаться. Большинство женщин и не подозревают, что если просто облечь свои чувства в слова, а потом

поделиться с партнером накопившимися за день огорчениями, тревогами и разочарованиями, а также рассказать, чего бы им хотелось, за что они благодарны и что им понравилось – то есть провести «венерианскую беседу» – им станет значительно легче: у них просто нет подобного опыта. В большинстве случаев женщина никогда не пробовала так делать, поскольку раньше всегда опасалась делиться своими чувствами: ведь мы уже знаем, что обычно в таких случаях мужчины сразу перебивают женщин и предлагают решения проблем, а если мужчины не умеют слушать партнерш по-новому, то, чего доброго, решат, что те делают много шума из ничего или просто не в духе. Как ни парадоксально, если женщина не может поделиться своими чувствами, рано или поздно настроение у нее и вправду в среднем станет хуже. Если женщина не может поделиться подавленными чувствами, то не в состоянии избавиться от навязчивых неприятных мыслей и тревог, а тогда, как бы она ни старалась быть хорошей любящей подругой и женой, у нее накапливаются обиды.

Практически все женщины, обращавшиеся ко мне за личной консультацией или участвовавшие в моих семинарах, буквально через несколько минут начинали плакать – стоило лишь задать им конкретные вопросы об их эмоциях. Если женщина понимает, что ей можно вернуться к своему женскому началу и заглянуть в себя, все ее подавленные накопившиеся чувства автоматически проявляются – и в момент высвобождения ненадолго овладевают ею.

Многие женщины постоянно чем-то заняты именно потому, что хотят уклониться от налаживания связей в паре и таким образом избежать тех чувств, которые вынуждены подавлять в течение дня. Если женщина постоянно занята и выражает свое мужское начало, то уклоняется от эмоций, обуревающих ее беззащитную женскую сторону. Если она не знает, как быть с накопившимися отрицательными эмоциями, то рискует слишком пристраститься к своему мужскому началу. Венерианские беседы для того и нужны, что помогают женщине вывести эти чувства на поверхность и, поделившись ими с партнером, отпустить.

А ведь если женщина избегает эмоций, это не дает ей и испытать оргазм в спальне с партнером. Даже если она любит его, но вынуждена подавлять свои чувства, она не в состоянии полностью раскрыть свое сердце, ощутить любовь, отдаться партнеру в полном смысле этого слова и в результате достичь настоящего оргазма. У нее бывают приливы наслаждения, но им далеко до подлинного, масштабного, экстатического оргазма.

Многие женщины ни разу в жизни не испытали оргазма с партнерами. Зачастую дело в том, что мужчина не уделяет достаточно времени предварительным ласкам, и у женщины не вырабатывается нужное количество окситоцина, но иногда женщине мешают подавленные чувства, которыми она не поделилась и не отпустила их с любовью, пониманием и прощением.

Если у женщины отключена способность переживать отрицательные чувства, она может разучиться и переживать положительные эмоции. Как бы нежно она ни любила партнера, у нее теряется способность ощущать эту любовь. Конечно, женщина получает удовольствие от секса, даже если подавляет свои чувства, но в конце концов она утрачивает желание заниматься любовью. Для многих женщин секс становится своего рода рутинной обязанностью.

А мужчина постепенно теряет интерес к сексу, если видит, что его партнершу это не интересует. Или он по-прежнему занимается сексом, чтобы сбросить напряжение, однако это уже не экстатическое слияние двух душ, полностью раскрывшихся друг перед другом и поглощенных любовью и преданностью друг другу. Если мужчина совсем перестает заниматься сексом, у него находятся другие способы удовлетворить свои потребности (к его услугам, например, интернет-порнография), поскольку собственная жена его больше не возбуждает. Если мужчина не может раскрыть сердце жене во время секса, то легко теряет способность в полной мере чувствовать свою любовь к ней. Конечно, он любит ее, просто не может прочувствовать эту любовь. А в результате, чтобы ощутить связь с партнершей, он зачастую заходит слишком далеко на женскую сторону и теряет контакт со своим мужским началом. Так часто бывает с мужчинами в старости, если они перестают заниматься сексом. Отличный секс с любимой

женщиной – прекрасный стимулятор тестостерона, позволяющий мужчине сохранить здоровье и молодость.

Как высвободить отрицательные эмоции, которые пробуждает окситоцин

Когда подавленные отрицательные эмоции женщины в результате налаживания связей в паре выходят на поверхность, у нее есть здоровый способ переработать эти чувства. Нужно лишь постоянно помнить, что отрицательные чувства и мысли нельзя держать в себе, нужно их выражать по мере возникновения, и тогда они улетучатся сами по себе. (Даже если женщина боится выражать свои чувства при партнере, все равно можно их выпускать – например, вести дневник, молиться, разговаривать с подругой, коучем или терапевтом.)

Когда женщина позволяет себе прочувствовать и выпустить отрицательные эмоции, у нее проявляются и положительные чувства – как теплые лучи солнышка пробиваются сквозь облака в пасмурный день. Солнце ее любви никуда не исчезает, просто оно скрылось за тучами отрицательных чувств. При недостатке окситоцина женщине гораздо труднее прочувствовать и высвободить неприятные эмоции и мысли.

Рассмотрим двенадцать примеров оборонительных реакций, возникающих при налаживании связей в паре, если женщина находится под воздействием стресса и гормональный баланс у нее нарушен. Во второй колонке перечислены подавленные эмоции, вызывающие подобные реакции стресса, а в третьей – положительные чувства, которые возникнут, если женщина поищет их в себе, после того как исследует свои подавленные отрицательные эмоции.

Автоматическая реакция стресса	Эмоция (которую надо ощутить, высвободить и простить)	Положительные чувства, возникающие на ее месте
Досада	Гнев	Умиротворение
Разборчивость	Печаль	Любовь
Мелочность	Страх	Счастье
Требовательность	Сожаление	Довольство жизнью
Осуждение	Разочарование	Терпение
Придирчивость	Огорчение	Упорство
Несговорчивость	Озабоченность	Сострадание
Склонность спорить	Смущение	Смирение
Раздражение	Бешенство	Участие
Обида	Горечь	Признательность
Ревность	Страх	Благодарность
Неодобрение	Стыд	Невинность

Если у человека возникает отрицательная эмоция, то стоит заглянуть в себя поглубже, как обнаружишь, что под тонким слоем осознанных чувств затаилось другое чувство – или

несколько. Если позволить себе ощутить их в полной мере и затем облечь в слова, это станет первым и главным шагом к тому, чтобы отпустить их, если, конечно, именно таково твое намерение – отпустить свои чувства, чтобы вполне прочувствовать любовь и другие положительные эмоции, живущие в твоём сердце. Возможность поделиться с кем-то своими чувствами очень этому способствует, однако при этом важно чувствовать себя в безопасности.

Например, если женщина разочарована, поскольку не оправдались ее ожидания, то ей следует несколько минут уделить тому, чтобы основательно прочувствовать это разочарование и подумать, как облечь его в слова, а затем задаться вопросом, почему она разочарована, чего хотела и чего не получила, – и это, как правило, позволяет выявить, какая эмоция стояла за разочарованием. Как правило, в такой момент ощущаешь огорчение, обиду, грусть, а иногда и страх. Если прочувствовать глубинные эмоции, стоящие за негативными реакциями стресса, – только прочувствовать их с готовностью простить и отпустить, – то сумеешь преодолеть свои защитные реакции и впустить на их место любовь и благодарность (об этом я написал целых три книги: «Рецепты счастливых отношений», «Марс и Венера. Ключ к личному успеху» и «Марс и Венера начинают сначала»).

И, наконец, последнее, что нужно знать об автоматических реакциях стресса и связях в паре: если женщина во время пятидневного «окна любви» обижена и недовольна, она не захочет принимать поддержку партнера. И тогда ее первым шагом должно стать переключение на неромантические связи в паре – на совместную деятельность не с партнером, а с кем-то другим. Это в достаточной степени снизит стресс, после чего она будет готова налаживать связи в паре с партнером. Если она проведет с ним «венерианскую беседу» или запланирует романтическое свидание, это «поможет ему помочь ей», создав дополнительные запасы окситоцина. Тогда женщина сумеет снова раскрыть партнеру свое сердце.

Как отдохнуть после рабочего дня

Очень многие женщины жалуются, что им трудно переключиться после рабочего дня – перестать думать о чужих потребностях и задуматься о своих. Исследования показывают, что женщины гораздо чаще мужчин склонны подолгу размышлять о проблемах на работе или о том, что им не нравится в партнере, детях или жизни в целом.

Если у женщины переутомление, ей трудно в полной мере вернуться к своему женскому началу, а без этого она не может расслабиться. Если она много выражала свою мужскую сторону, то сначала ей нужно Мы-Время, чтобы выработать окситоцин и на время отключить выработку тестостерона. Тогда ей будет легче расслабиться – выделить себе Я-Время или, если ощущение стресса прошло, просто немного побыть в Мы-Времени.

Если бы женщины проводили весь день не на работе, где обстановка способствует выработке тестостерона, им было бы легче переключаться обратно на Я-Время, однако в отдаленной перспективе оказалось бы, что они подавили в себе мужское начало. А это все равно усугубило бы стресс.

Если женщина не может выражать и мужскую, и женскую сторону, рано или поздно у нее угаснет страсть и к жизни, и к партнеру.

Сколько именно сил и времени женщине нужно уделить связям в паре, чтобы повысить уровень окситоцина, зависит от фазы цикла и от того, насколько напряженным выдался день. Иногда достаточно трехсекундных объятий, а иногда – десятиминутной «венерианской беседы» или планирования романтического свидания. В третьей фазе цикла, как мы уже знаем, если у женщины стресс, избыточное налаживание связей в паре приводит к противоположному результату. Поскольку окситоцин повышает у женщины эстроген, повышенное внимание к связям в паре подавляет прогестерон в тот самый момент, когда организм особенно в нем нуждается.

Иногда излишнее Мы-Время вместо Я-Времени лишь вызывает у женщины в третьей фазе цикла ощущение, что ей нужно еще, поскольку она считает, что ей нужно Мы-Время, и не подозревает, что на самом деле ей требуется Я-Время. Если женщине в третьей фазе цикла хочется больше Мы-Времени, это знак, что ей нужно Я-Время.

Женщина, особенно сильно наделенная мужскими качествами, не станет требовать Мы-Времени, а просто отмахнется от него. И застрянет в Вы-Времени даже после работы, когда, вернувшись домой, попытается сделать все сама. И в том и в другом случае женщине помогут обрести равновесие социальные связи или забота о себе – Я-Время.

Вообще говоря, если женщина в третьей фазе цикла ощущает стресс или неудовлетворенность, ей сначала нужно в той или иной степени наладить связи в паре Мы-Время, а затем переключиться на Я-Время, то есть социальные связи и заботу о себе. Если же она и дальше будет во всем обвинять партнера – хоть мысленно, хоть вслух, – это лишь повысит у нее гидрокортисон, истощит прогестерон и не даст ей вполне насладиться Я-Временем.

Как стимулировать мужчину, если хочешь больше

Если женщина хочет больше Мы-Времени, когда ей на самом деле нужно Я-Время, она лишь мешает мужчине выйти из пещеры. Стимул покинуть пещеру возникает у мужчины лишь тогда, когда он чувствует, что нужен женщине и что его поддержка поможет ей стать счастливой.

Женщины часто жалуются, что мужчины мало помогают им по хозяйству. Конечно, женщина, которая работает с утра до вечера и при этом отвечает за воспитание детей и создание уюта в доме, нуждается в помощи по хозяйству. Но если она хочет снизить стресс, то в третьей фазе цикла выброс окситоцина, позволяющий выделить какое-то Я-Время, для нее гораздо важнее чистоты и порядка в доме.

Если женщина не в состоянии переключиться с Вы-Времени на Я-Время, то сколько бы партнер ни помогал ей с уборкой, это не сделает ее счастливой и не снимет стресс, а чем сильнее партнер ощущает, что все его старания не делают ее счастливой, тем меньше ему хочется помогать. Если он продолжает исполнять свои домашние обязанности, но не чувствует, что его старания делают партнершу счастливой, тестостерон у него падает, эстроген растет, и он либо обижается на партнершу, либо утрачивает влечение к ней. И вот они живут вместе в чистеньком домике, но секса у них нет!

Знания, почерпнутые из этой книги, помогут женщине стимулировать партнера больше участвовать в домашней рутине – уборке, закупках, приготовлении пищи, заботе о детях. Если, как правило, именно женщина готовит еду и выполняет основную работу по дому, но иногда нуждается в помощи партнера, чтобы он делал что-то за нее, а она в это время делала что-то другое, что ничуть не способствует снятию стресса, у мужчины будет меньше сил и мотивации помогать. Но если женщина может ясно и четко сформулировать, что ей нужно, и попросить поддержки, которая поможет ей почувствовать себя счастливой, у него будет гораздо больше стимулов выбраться из пещеры и сделать еще что-нибудь.

Например, если женщина говорит: «Давай ты сегодня приготовишь ужин, хорошо? Что-то я очень устала, хочется расслабиться и принять ванну. Будет так приятно!», это для мужчины гораздо более мощный стимул. Его мотивирует сознание, что благодаря его помощи партнерша станет счастливее.

И гораздо меньше его стимулирует, если она говорит: «Давай ты сегодня приготовишь ужин, хорошо? Я же вчера готовила. Мне нужно еще поработать на компьютере и прибраться – дома ужасный беспорядок». В этом случае все представлено так, что благодаря помощи мужчины женщина «сделает еще что-нибудь» – и будет по-прежнему переутомлена. На это естественной реакцией мужчины будет: «Расслабься! Тебе не надо все время работать. И поду-

маешь, беспорядок! Завтра приберем. Мы же никого не ждем!» В результате у мужчины нет стимула стараться.

Мужская помощь по хозяйству – это, конечно, очень важно и нужно, но гораздо важнее потребность женщины в выбросе окситоцина, который позволит ей расслабиться и насладиться Я-Временем. Если женщина научится восстанавливать гормональный баланс при помощи Я-Времени, то в третьей фазе цикла сможет снизить стресс, сбросить напряжение и почувствовать себя счастливой, даже если дома будет не очень чисто. Если женщине удастся в третьей фазе цикла выделять себе Я-Время, она довольна и счастлива, даже если к полу липнут ноги, корзина для грязного белья переполнена, в раковине гора грязной посуды, а питаться приходится бутербродами, потому что некогда ни покупать продукты, ни готовить.

Если мужчина много помогает по хозяйству и «вьет гнездо» наравне с женщиной, это поначалу очень радует, но очень быстро входит в привычку. Борьбa с стрессом женщине помогают в первую очередь всплески окситоцина благодаря эмоциональной поддержке партнера, которые и позволяют женщине выделять Я-Время – особенно в 18 дней третьей фазы цикла. Если женщина требует развода, причина, как правило, именно в том, что мужчина не дает ей эмоциональной поддержки, а не в том, что в доме беспорядок.

В конце концов, какая женщина в наши дни выберет себе в мужа того, кто хорошо готовит или делает уборку? Разумеется, все это дополнительные бонусы, а мужа она выбирает, потому что считает, что он обеспечит ей любовь, романтику и эмоциональную поддержку, без которых она не почувствует себя счастливой. Современной женщине мужчина нужен не только для того, чтобы мыть посуду, но и для того, чтобы эмоционально поддерживать и защищать партнершу и тем самым дать ей возможность раскрывать и выражать свое «я».

Мужчины, в отличие от женщин, умеют довольно легко переключаться с Вы-Времени на работе на Я-Время (пещеру) дома. Как только мужчина восстанавливает у себя мужские гормоны в период Я-Времени, он может выйти из пещеры и насладиться Мы-Временем или поспособствовать тому, чтобы партнерша тоже получила свое Я-Время, но в этом ему надо помочь. Однако мужчины, не обладающие новыми навыками и знаниями, о которых говорится в этой книге, зачастую застревают в пещерах – точно так же как женщины не могут избавиться от недовольства и переутомления.

Это усугубляется тем, что сегодня в нашей жизни гораздо больше стресса. Чем сильнее у мужчины стресс, тем охотнее он засядет в пещере и вообще не будет оттуда выходить. Однако новые знания о взаимоотношениях Родственных душ способны побудить его выйти из пещеры, чтобы провести с любимой женщиной побольше Мы-Времени.

Однако некоторые мужчины, вернувшись домой, не уходят в пещеру. Они либо продолжают работать в Интернете, либо сразу же принимаются помогать женам решать какие-то насущные задачи или вести хозяйство. В первом случае мужчина остается на мужской стороне, и рано или поздно это кончится выгоранием, потому что он не восстанавливает у себя тестостерон. Во втором выгорание будет еще сильнее, поскольку переходит на женскую заботливую сторону, когда его организм нуждается в том, чтобы побыть в пещере и восстановить тестостерон.

Дома у женщины стресс только возрастает, и заботливые мужчины, у которых нет важнейших представлений о гормональных биологических различиях полов, пытаются разделить домашние обязанности «поровну», но в результате лишь выгорают, устают и переутомляются в точности так же, как их жены. Поскольку список неотложных дел у женщины бесконечен, чем больше мужчина для нее делает, тем больше новых дел она на себя берет. Так что Я-Время нужно не только ему, но и ей – на протяжении почти всего цикла!

Мужчина вполне способен помочь женщине преодолеть стресс, но сначала ему нужно выделить время на пещеру, а уже потом, когда он оттуда выйдет, то сможет обеспечить партнерше необходимую поддержку в преодолении стресса.

Очевидно, что потребность мужчины в пещере для восстановления уровня тестостерона после работы в наши дни становится серьезной помехой для взаимоотношений в семье. Женщинам после работы нужно Мы-Время, а мужчинам – наоборот, Я-Время. К счастью, четкое понимание, что необходимо паре, чтобы провести вместе Мы-Время, позволит женщине обеспечить себе выброс окситоцина, без которого она не может переключиться с Вы-Времени на Я-Время, и при этом выделить партнеру необходимое личное пространство.

Помните, в главе 8 мы говорили, что женщина может создавать связи в паре даже тогда, когда ее партнер сидит в пещере, если найдет себе занятие, выражающее ее женскую заботливую сторону? Главное – чтобы женщина предвкушала, что мужчина поддержит ее, когда выйдет из пещеры, за то, что и она заботится о нем: тогда женский организм все равно выработает необходимый окситоцин.

Вот, например, мужчина сидит в пещере и читает новости, а женщина готовит ужин. Если она предвкушает, что мужчина поможет ей, когда выйдет из пещеры, то ее организм выработает нужное количество окситоцина, чтобы снизить стресс, пока она готовит и накрывает на стол.

Потом, когда мужчина выйдет из пещеры, женщина может попросить его помочь, чтобы она могла выделить себе Я-Время или провести с ним больше Мы-Времени, в зависимости от фазы цикла. Чтобы выделить Я-Время, женщина вполне может попросить партнера сделать что-то по дому или позаниматься с детьми, пока она примет ванну, почитает книгу или пообщается с подругами.

Если же ей нужно больше качественного Мы-Времени в пятидневный период в окрестностях овуляции, она может пригласить партнера на «венерианскую беседу» или вместе с ним запланировать романтическое свидание. А можно просто уютно устроиться рядышком на диване и посмотреть любимый сериал (тот, который выберет она). В главе 11 мы рассмотрим самые разные способы организовать качественное Мы-Время.

Если женщина научится применять эти принципы на практике, мужчина сможет проводить время в пещере, а женщина при этом снизит себе стресс окситоцином, пока разбирает постиранное белье или помогает детям делать уроки, поскольку предвкушает поддержку партнера, когда он выйдет из пещеры. Теперь она понимает, зачем партнеру нужна пещера, и только рада, когда он туда уходит, и это гарантирует, что он охотно покинет пещеру и обеспечит женщине необходимую поддержку.

Мужчина от природы (гормонально) запрограммирован так, что у него появляется стимул покинуть пещеру, если он чувствует, что в нем нуждаются и он в состоянии помочь партнерше выделить Я-Время или организовать Мы-Время, благодаря которым она станет счастливее. А если ему не кажется, что его поддержка снижает у партнерши стресс и помогает обрести счастье, у него пропадает всякая мотивация выходить из пещеры (опять же от природы). Хуже того: если женщина с ним несчастлива, тестостерон у него резко падает – и времени в пещере ему требуется гораздо больше.

Если женщина не может обрести счастье, мужчина теряет мотивацию выходить из пещеры. С другой стороны, чем счастливее женщина, сумевшая удовлетворить свои потребности, тем сильнее мужчине хочется выйти из пещеры и помочь ей!

Если и мужчина, и женщина четко понимают, что им нужно, чтобы создать отношения новой модели – отношения Родственных душ, – у мужчины от природы появляется стимул покинуть пещеру. Новые знания помогут мужчине легко переключаться с удовлетворения своих гормональных потребностей для восстановления уровня тестостерона на помощь партнерше в удовлетворении ее гормональных потребностей в Вы-Времени, Мы-Времени и Я-Времени, а это позволит ей стать счастливой.

Что привлекает мужчину в женщине

Мужчине так же трудно переключиться с пещеры на Мы-Время, как женщине – с Вы-Времени на Я-Время. Для мужчины это то же самое, что для женщины перестать заботиться о других и заняться заботой о себе.

Как мы уже знаем, если женщина переутомлена, ей практически не удастся забыть о Вы-Времени с его хлопотами и насладиться Я-Временем без дополнительного окситоцина, который снизит у нее тестостерон и повысит эстроген. Поэтому мужчине не следует советовать переутомленной женщине просто расслабиться и забыть о своих неприятностях: это бессмысленно и непродуктивно. (Вообще мужчинам раз и навсегда надо запретить себе говорить женщине: «Не волнуйся по пустякам».) Точно так же бессмысленно и непродуктивно давать мужчине задания, вместо того чтобы обеспечить ему время в пещере после рабочего дня.

Если женщине нужен выброс окситоцина, чтобы переключиться с Вы-Времени на Я-Время, то мужчине, чтобы покинуть пещеру и начать налаживать связи в паре (Мы-Время), нужен выброс другого гормона – вазопрессина. Вазопрессин у мужчин понижает эстроген и повышает тестостерон. Дополнительный подъем тестостерона и служит стимулом, побуждающим мужчину выйти из пещеры и принять участие в удовлетворении потребностей жены и детей. Если у мужчины мало вазопрессина, он даже с дивана встать не сможет.

Вазопрессин не только помогает мужчине выйти из пещеры: он еще и помогает ощутить привязанность к другим людям, повышает сексуальное влечение к партнерше и желание оберегать ее. На женщин вазопрессин действует прямо противоположно. Ситуации, повышающие вазопрессин, снижают у женщины интерес к сексу и связаны с повышением тревожности и желанием защититься или оправдаться.

Почти все, что мы знаем о вазопрессине, получено в результате исследований степных полевок. Степные полевки, как и многие люди, формируют моногамные пары, и привязанность у них сохраняется на всю жизнь. Они соблюдают верность друг другу, вместе строят гнездо и даже вместе заботятся о детенышах. Самцы-полевки всеми силами оберегают своих подруг и гнезда. Такое поведение свойственно лишь 3 процентам млекопитающих, поэтому степные полевки – ценный объект для изучения неврологии связей в паре в период Мы-Времени.

Вазопрессин и у мужчин, и у женщин вырабатывается в экстренных ситуациях, когда срочно необходима наша помощь. С другой стороны, в экстренных ситуациях и у мужчин, и у женщин повышается и окситоцин – но при условии, что мы, наоборот, сами рассчитываем на чью-то помощь. Связи в паре в период Мы-Времени стимулируют вазопрессин у мужчин и окситоцин у женщин при условии, что женщина нуждается в поддержке мужчины и ценит ее, а он оказывает партнерше именно ту поддержку, в которой она сильнее всего нуждается. Тогда у него усиливается влечение к ней, а у нее – сексуальный и романтический отклик на него.

Если в критической ситуации женщина оказывает мужчине необходимую поддержку, а не наоборот, у нее повышается вазопрессин, а у него – окситоцин. Это приятно и ему, и ей, однако, поскольку у мужчины меньше вазопрессина, его влечение к женщине слабеет, а поскольку у женщины повышен вазопрессин и понижен окситоцин, она не так охотно реагирует на его романтические поступки и теряет интерес к сексу. Рано или поздно женщина охладает к партнеру и станет ему скорее матерью, чем возлюбленной.

В отличие от окситоцина, который вырабатывается, когда мы получаем то, в чем нуждаемся, или предвкушаем это, вазопрессин вырабатывается, когда мы нужны кому-то или предвкушаем, как мы успешно удовлетворим чьи-то потребности. Чем сильнее мы нужны, тем больше повышается вазопрессин. И чем сильнее мы нуждаемся в ком-то (и при этом знаем, что получим необходимую поддержку), тем больше повышается окситоцин.

Особенно хорошо стимулируют вазопрессин сложные или непривычные ситуации, если мы, несмотря ни на что, уверены в успехе. Вазопрессин лучше всего вырабатывается при повышении дофамина и достаточно высоком уровне тестостерона. Вот почему мужчине нужно проводить достаточно времени в пещере, чтобы восстанавливать тестостерон: он нужен, чтобы возникла потребность в Мы-Времени.

С психологической точки зрения мужчины покидают пещеру, когда чувствуют, что нужны детям или партнерше, и при этом уверены, что им удастся успешно удовлетворить потребности родных. Покинуть пещеру мужчине мешает, в частности, то, что современные мужчины еще не разобрались, насколько нужна их эмоциональная поддержка женщинам при новой модели взаимоотношений – отношениях Родственных душ. О роли мужчины в том, чтобы сделать женщину счастливой и избавить ее от стресса, и говорят открытия Лорен Грей, показавшей, как важно для женщин выделять себе больше Я-Времени помимо Вы-Времени и Мы-Времени.

Хотя сегодня женщина гораздо более независима, чем в прошлом, партнер нужен ей не меньше, просто теперь она ждет от него другого. Особенно важно понимать это в современном мире, где женщина вполне может выжить и защитить себя без содействия мужчины. Если женщина не знает, каковы теперь ее эмоциональные потребности, не считает нужным возвращаться к женскому началу и, следовательно, сомневается, так ли уж необходим ей партнер, в ее присутствии вазопрессин у мужчины падает, и он теряет стимул покидать пещеру. Если он одинок, у него теряется мотивация строить серьезные отношения с женщиной и создавать семью.

Но если женщина знает, какая эмоциональная поддержка нужна ей, чтобы снизить стресс, то получает возможность вполне оценить, какую поддержку может оказать ей партнер, а это, в свою очередь, стимулирует его покинуть пещеру. Чем больше он уверен в успехе, тем больше вазопрессина у него вырабатывается – и тем сильнее будет его влечение к партнерше.

Женщины, которые не понимают, зачем мужчине уходить в пещеру, зачастую принимают это на свой счет и обижаются, что ими не интересуются. Если мужчина ненадолго отдалается, чтобы удовлетворить собственные потребности и восстановить у себя уровень тестостерона, женщине кажется, будто ею пренебрегают. Однако, разобравшись, что и у нее самой есть потребность в Я-Времени, женщина поймет, зачем мужчине нужна пещера, а заодно и разрешит себе почаще выделять Я-Время.

Женщины зачастую считают, будто вкладывают во взаимоотношения больше, чем получают, поскольку ждут, что партнер окажет им необходимую поддержку в период Мы-Времени, и не понимают, что на протяжении восемнадцати дней третьей фазы цикла им на самом деле нужно не Мы-Время, а Я-Время. Если же они научатся организовывать достаточно Мы-Времени за пять дней второй фазы цикла, то и Я-Время в третьей фазе принесет им больше радости. Когда женщина ценит свое Я-Время, то не сидит и не ждет, пока партнер выйдет из пещеры, а пользуется случаем и выделяет себе еще немного Я-Времени.

И тогда, если мужчина идет поиграть в баскетбол с друзьями, женщина не чувствует себя одинокой и покинутой, а занимается собой или укрепляет социальные связи. Если мужчина уткнулся в телевизор, где показывают футбол или «Игру Престолов», а женщине это неинтересно, у нее опять же появляется прекрасный повод выделить себе Я-Время. Этот принцип позволяет сделать отношения партнеров целиком и полностью взаимовыгодными.

Как помочь женщине выделить Я-Время

В третьей фазе цикла женщине от партнера нужна в основном помощь в организации Я-Времени. Для этого иногда просто достаточно не делать ей замечаний, что она слишком долго болтает с подругой по телефону, и горячо одобрить ее решение сходить на курсы ландшафт-

ного дизайна. Но еще действеннее – беспрекословно исполнять ее просьбы, позволяющие ей выделить время на себя, и разбираться со всякого рода неожиданностями.

Моя жена работает вне дома, но тем не менее не требует от меня, чтобы я взял на себя половину повседневных обязанностей по дому – покупки, приготовление еды, уборку, заботу о детях. Ее это вполне устраивает, поскольку я, в свою очередь, не требую от нее выполнять половину «разовых» дел, которые обычно так нравятся мужчинам, если они взамен получают признательность и право на пещеру.

Ниже приведен перечень дел, стимулирующих тестостерон, которыми женщина ни в коем случае не должна заниматься, если не хочет, даже когда кажется, будто это разумно и практично. Если мужчина берет на себя эти дела, повышающие тестостерон, это позволяет его партнерше в третьей фазе цикла выделить больше времени на себя. Во второй фазе цикла эти же занятия обеспечат укрепление связей в паре, без которых женщина не может быть довольна жизнью, особенно если мужчина делает все это с положительным настроением и не жалуется. Когда мужчина готов взять на себя трудные дела, неприятные большинству женщин, это подхлестывает у женщин выработку окситоцина, а у мужчин – вазопрессина. Чем больше женщина замечает и ценит, что мужчина делает все это ради нее, и признательна ему за это, тем больше у него выработается вазопрессина наряду с тестостероном.

Большинство примеров из списка я взял из собственной жизни за последние несколько месяцев. Кстати, составляя список, я и сам начал больше ценить то, что делаю.

Разнообразные домашние дела, которыми мужчина занимается, чтобы поддержать жену и родных, – это дополнение ко всему, что он делает на работе, чтобы обеспечить семью. Этот список полезно прочитать и женщине, поскольку, если муж перечислит все, что он делает, чтобы ей помочь, она сочтет, что он предъявляет ей претензии, а это все испортит. Да, он все это делает, но ему лучше почаще говорить: «Мне самому приятно» и «Ну, это же так просто».

Разные домашние дела, которые мужчина выполняет ради жены и детей

1. Ведет машину в дальних поездках.
2. Отвозит детей в школу и на кружки, ездит по делам.
3. Занимается с детьми спортом.
4. Помогает детям делать уроки.
5. Колет и приносит дрова на даче.
6. Меняет зимние шины на летние и наоборот.
7. Зажигает водогрей, если он погас.
8. Чинит компьютер, принтер и телефон, если они ломаются.
9. Чинит забор и крышу на даче.
10. Если сломался холодильник или другая бытовая техника, выбирает новую модель.
11. Планирует отпуск, бронирует билеты и гостиницы.
12. Изучает карту и прокладывает маршрут перед поездками.
13. Заказывает столик в ресторане.
14. Заказывает домой еду, если жена устала и не хочет готовить.
15. Моет посуду, если жена просит помочь, или по крайней мере ставит грязную посуду в раковину и моет ее за собой.
16. Выносит мусор, даже если на улице мороз.
17. Выходит посмотреть, что случилось, если ночью слышатся странные звуки. Отвечает на ночные звонки по телефону и в дверь.
18. Носит тяжелые сумки и чемоданы.
19. Загружает вещи в багажник перед дальними поездками.
20. Меняет износившиеся покрышки или организовывает, чтобы их поменял кто-то другой.

21. Встречает жену в аэропорту.
22. Чинит прохудившиеся трубы или договаривается с водопроводчиком, если сам не может.
23. Проводит с детьми воспитательные беседы, если жена так рассержена, что не в состоянии это сделать.
24. Улаживает разногласия с соседями.
25. Если предстоит крупная покупка или нужен кредит, ищет самое выгодное предложение.
26. Ищет самые дешевые авиабилеты.
27. Вскрывает коробки с посылками.
28. На дачном участке косит траву, разгребают осенние листья, стрижет кусты, катает тяжелые тачки, носит пакеты с удобрениями – или нанимает для этого кого-нибудь.
29. Если не работает Интернет или кабельное телевидение, ведет переговоры со службой техподдержки (часами).
30. Покупает, устанавливает, налаживает и чинит (или организует ремонт) проигрыватели, магнитофоны, телевизоры, фотоаппараты, видеокамеры, видеоманитоны и плееры.
31. Ищет, покупает, собирает, налаживает, чинит (или организует ремонт) всевозможную технику – велосипеды, автомобили, качели, тостеры, телефоны, дверные замки, замки на воротах, баскетбольные корзины, косилки, раздвижные двери, окна, сигнализацию, электрические пробки.
32. Опускает за собой сиденье в туалете (а не требует, чтобы жена оставляла его поднятым для него).
33. Находит подрядчика для ремонта и надзирает за его работой. Отвечает за то, что приходится что-то переделать, разбирается с претензиями и требованиями доплатить.
34. Следит за финансовыми новостями и принимает оптимальные решения по банковским вкладам, ипотеке и так далее.
35. Если что-то красит, убирает за собой ведро с краской и моет кисть.
36. Ставит мышеловки и хоронит попавшихся мышей.
37. Отвечает за выбор страховки и разбирается в программах страхования. Если требуется выплата по страховке, следит, чтобы сумма была подсчитана правильно.
38. Разбирает антресоли.
39. Вешает тяжелые картины, карнизы, часы и телефоны.
40. Достает елочные игрушки, ставит и выносит новогоднюю елку.
41. Отвечает за времяпрепровождение в отпуске – достопримечательности, экскурсии, заказ столиков в ресторанах, гостиницы.
42. Забирается на стремянку, чтобы вкрутить лампочку или достать что-нибудь.
43. Переставляет часы при переходе на зимнее и летнее время или после того, как отключилось электричество.
44. Знает все о последних моделях смартфонов и умеет с ними обращаться. Покупает жене и детям новые телефоны и ищет при этом самое выгодное предложение.
45. Все это и многое другое делает беспрекословно, не считает, что от него требуют слишком много: ведь он видит, что это помогает жене стать счастливее.

Все эти разовые «мужские» дела прекрасно укрепляют отношения в паре и способствуют выбросу окситоцина, позволяющему женщине переключиться с Вы-Времени на Я-Время. Мужчина с удовольствием берет на себя эти трудные обязанности, если видит, что его поддержка помогает партнерше стать счастливой. Кстати, если он занимается повседневными делами – готовит и убирает, – это тоже способствует выработке окситоцина у женщины, если он делает что-то такое, чем она совсем не любит или не хочет заниматься.

Представление, что мужчины и женщины должны поровну делить повседневные хозяйственные обязанности – уборку, приготовление пищи, заботу о детях, – прекрасно в теории, но не на практике (за редкими исключениями) и определенно не способствует выработке гормонов влечения и страсти.

Если женщина не хочет брать на себя половину обязанностей, стимулирующих тестостерон, а большинству женщин это не по душе, не стоит ожидать, что мужчина будет выполнять половину дел, стимулирующих эстроген. Несомненно, наши роли могут перекрываться, но нельзя забывать, что если женщина слишком часто занимается разовыми делами, повышающими тестостерон, это усугубляет у нее стресс, как и у мужчины, когда он берет на себя слишком много дел, повышающих эстроген.

Если у мужчины не слишком стрессогенная работа или он чувствует, что дома его ценят, многие занятия из этого списка вполне могут стать для него эквивалентом пещеры. Точно так же и для женщины, если у нее не слишком стрессогенная работа или она получает много эмоциональной поддержки от партнера, повседневные хозяйственные дела могут стать отличным Я-Временем или Мы-Временем.

Популярные статьи о том, как романтично, когда мужчина занимается хозяйством, зачастую наталкивают на неверные выводы. В Норвегии были проведены два независимых исследования, охватившие почти 10 000 пар, и они показали, что если мужчина делает по дому столько же, сколько женщина, у пары больше вероятность развестись. Поначалу, конечно, сама новизна этой картины – мужчина с веником – заставляет мозг женщины вырабатывать больше дофамина, и это чудесно, но со временем новизна теряется, а с ней и дофамин. В долгосрочной перспективе гораздо лучше, если мужчина возьмет на себя различные дела, стимулирующие тестостерон, и при этом обеспечит женщине необходимую в наши дни эмоциональную поддержку, без которой ей трудно вернуться к женскому началу: это куда более осязаемая помощь.

Конечно, мужчине никто не запрещает пылесосить, готовить, мыть посуду и так далее. Каждая пара по-своему распределяет рутинные обязанности в зависимости от личных предпочтений, запаса жизненных сил и рабочего графика. Просто большинство мужчин дома должны сосредотачиваться не на рутинных хозяйственных делах и заботе о семье и доме, а на пещере и разовых делах, стимулирующих тестостерон. Пещера дает мужчине время и силы, которые ему понадобятся, когда ему нужно будет заниматься всеми этими делами.

Еще одна причина переутомления у женщин

Если мужчина особенно хорошо обеспечивает семью или очень старается осчастливить партнершу, возникает одно осложнение: женщине кажется, что она обязана взять на себя еще больше дел, чтобы уравновесить все, что делает для нее партнер. Именно поэтому ей так важно знать, что, если она выделит время на то, чтобы расслабиться и насладиться Я-Временем, это будет лучшим подарком для партнера.

Подведем итоги. Когда женщины налаживают связи в паре в период Мы-Времени, для них это состоит в том, чтобы дарить партнерам и получать взамен заботу, понимание и уважение. Когда мужчины налаживают связи в паре в период Мы-Времени, для них это состоит в том, чтобы дарить партнершам и получать взамен доверие, признание и благодарность. Когда мужчина делает что-то для женщины, ему не нужно, чтобы она делала для него что-то дополнительное взамен. Ему нужна ее любовь.

У самых лучших мужей жены зачастую катастрофически перегружены, поскольку они берут на себя все больше и больше обязанностей, чтобы чувствовать, что достойны поддержки супругов. Они делают все то, что вызывает у них неуправляемый стресс, потому что не знают, как счастливы их мужья, когда видят, что их старания и труды идут женам на пользу!

С другой стороны, многие мужья, которые много трудятся ради жен и детей, заключают, будто ответственности за все разовые дела вполне достаточно, – и тем самым невольно сводят на нет все свои старания порадовать жен, поскольку не обеспечивают им дополнительной эмоциональной поддержки – нежностей, комплиментов, разговоров, внимания и романтики, а женщине это нужнее всего!

Если мужчины поймут, что в современном мире женщинам нужна их помощь в налаживании связей в паре – и для удовольствия жизнью во второй фазе цикла, и для перехода к Я-Времени в третьей, – это побудит их больше вкладывать во взаимоотношения с партнершами. Когда мужчина точно знает, как помочь партнерше стать счастливее, ему нужно меньше времени проводить в пещере, а когда он оттуда выходит, то может больше дать партнерше.

Моя жена Бонни охотно разрешает мне проводить время в пещере, поскольку понимает, что когда я выйду, то организую ей качественное Мы-Время и помогу выделить Я-Время. Но раньше, когда она не понимала и не чувствовала, как важно для нее Я-Время, все мои попытки помочь ей выделить Я-Время и подтолкнуть ее к заботе о себе и налаживанию социальных связей не считались поддержкой и, следовательно, не укрепляли связи в паре. Чем больше женщина ценит собственное Я-Время, тем сильнее признательна партнеру за готовность помочь ей выделить больше Я-Времени.

Если этого не знать, то как бы мужчина ни старался помочь партнерше выделить Я-Время, ей будет казаться, будто он просто не хочет быть рядом с ней. Верно и обратное. Некоторые женщины не выделяют себе Я-Времени, поскольку боятся, что партнеру будет неприятно, что они развлекаются без него.

Одна женщина призналась мне: «Нет, я не могу выделить себе Я-Время. Если я буду развлекаться одна, без мужа, или скажу ему, что хочу куда-то пойти без него, он решит, что я его не люблю». Такое отношение душит мужчину и не дает ему никакого стимула выходить из пещеры и проводить больше времени с партнершей.

При всем при том некоторые мужчины поначалу чувствуют себя покинутыми, когда их партнерша наслаждается Я-Временем, но это быстро меняется, как только мужчина убеждается, что ему принадлежит заслуга в том, что его партнерша счастлива. Просто такие требовательные мужчины слишком далеко зашли на женскую сторону – а как только они поймут, что их партнерша стала счастливее и больше их ценит, они очень быстро вернутся к мужскому началу и почувствуют себя гораздо увереннее.

Спасатель в душе

В каждом мужчине живет спасатель. Когда он чувствует себя нужным, у него повышается тестостерон. Если мужчина понимает, что современной женщине его помощь особенно необходима, и не только для Мы-Времени, но и для Я-Времени, и что он может дать партнерше все, что ей нужно для счастья и удовольствия жизнью, у него сразу появляется свежая мотивация.

В традиционных взаимоотношениях Партнеров по сцене мужчина проводил почти весь день на работе – Вы-Время, – а затем занимался своей частной жизнью – Я-Временем. Радости Мы-Времени были ему знакомы в той или иной степени в тех случаях, если женщина радовалась его поддержке и была за нее признательна, а он понимал, что составляет счастье супруги.

Во взаимоотношениях Родственных душ мужчина по-прежнему радуется Мы-Времени, поскольку понимает, что способствует счастью партнерши. Однако новые навыки построения взаимоотношений и понимание, что нужно партнерше для гормонального баланса, придают мужчине дополнительный естественный стимул покинуть пещеру и удовлетворить личные потребности партнерши в любви, нежности и романтике.

Мужчины всегда стремились сделать женщин счастливыми. Просто сегодня они плохо понимают, как. Общество из самых наилучших побуждений сбивает их с толку – требует, чтобы

они думали и реагировали как женщины. А этот перекокс усиливает стресс не только у мужчин, но и у женщин.

Мужчинам не нужно становиться женственнее. Если у мужчины стресс, то, чтобы уравновесить у себя мужское и женское начало, ему необходимо уйти в пещеру и вернуться к мужскому началу, а не проводить еще больше времени за выражением женских качеств. Если он лучше поймет, как ему успешно признать и удовлетворить новые потребности женщины, это повысит у него способность восстанавливать тестостерон в пещере, и тогда ему будет что дать женщине, когда он выйдет. Когда мужчина знает, с какими трудностями сталкивается современная женщина, которой нужно уравновесить Я-Время, Мы-Время и Вы-Время, и как он может помочь ей, у него автоматически появляется больше стимулов помогать. Теперь у него есть серьезная причина выбраться из пещеры. Если он даст партнерше, что ей нужно, то в значительной степени удовлетворит и свою потребность в Мы-Времени.

Как удовлетворить разные потребности женщины

Даже если у женщины есть партнер, который ее поддерживает, она сталкивается со множеством всевозможных внутренних препятствий, которые мешают ей удовлетворить разносторонние потребности в связях в паре, социальных связях, заботе о себе и самоотверженном служении в периоды Вы-Времени, Мы-Времени и Я-Времени. Вот лишь три примера.

1. Особенности родительской семьи. Если в прошлом у женщины остались нерешенные проблемы – например, у нее был замкнутый отстраненный отец и несчастливая излишне зависимая мать – это не дает ей в полной мере положиться на партнера и создать связи в паре, необходимые для организации Мы-Времени, в котором женщина нуждается. Для нее сама мысль, что ей кто-то нужен, – признак слабости, а вовсе не свойство женской стороны.

Женщина боится близости – и в результате либо становится трудоголиком (Вы-Время), либо слишком много времени выделяет на социальные связи (Я-Время). В обоих случаях она склоняется от связей в паре – а значит, у нее усугубится стресс.

2. Особенности отношений с братьями и сестрами и близкими друзьями. Если у женщины в детстве были нерешенные проблемы с братьями, сестрами или друзьями, это мешает ей создавать полноценные социальные связи. В результате Я-Время сводится для нее к заботе о себе. Это помогает вырабатывать прогестерон и снижает стресс, но женщина лишает себя радостей социальных связей. О том, что в период Я-Времени нужно и строить социальные связи, и заботиться о себе, мы уже знаем. Забота о себе снабжает женщину прогестероном, который восстанавливает тестостерон и поддерживает ее мужское начало, а социальные связи обеспечивают запасы прогестерона, позволяющие свободно выражать женское начало. Но если женщина будет для снижения стресса только заботиться о себе, избегая социальных связей, то со временем подавит свое женское начало и начнет слишком сильно выражать мужское.

3. Отсутствие положительных примеров. Если у женщины нет ярких положительных примеров сильных преуспевающих женщин, которые нашли свое счастье и довольны жизнью, это мешает ей стремиться к Я-Времени: она не понимает, зачем оно нужно. Поскольку она не очень уверенно себя чувствует, когда выражает мужскую независимость, ее женские качества – взаимозависимость и беззащитность – заставляют ее делать слишком большую ставку на Мы-Время. Вместо того чтобы уделять Я-Время заботе о себе, женщина склонна чрезмерно выражать свое женское начало в социальных связях. Она чересчур потакает женственному желанию заботиться о других и ощущать взаимозависимость и поэтому подавляет у себя мужское начало. В результате она слишком стремится всем угодить и теряет себя. Ее беспокоит, что думают о ней окружающие, поскольку ей недостает уверенности, чтобы выразить мужскую независимость и уравновесить женскую взаимозависимость.

Если у женщины нет положительных примеров того, как можно успешно выражать мужское начало и при этом наслаждаться счастливой и безмятежной семейной жизнью, полной любви, ее подстерегает другая опасность: подавить свое женское начало в стремлении к финансовой независимости и успеху. В результате женщина отвергает саму мысль, что ей нужен партнер. Она не в состоянии ощутить беззащитность своей женской стороны – а значит, не в состоянии и полюбить и привязаться к партнеру.

Все три примера показывают, что женщине, не научившейся в прошлом выражать и женское, и мужское начало, трудно обрести счастье и гормональный баланс. Но ведь трудно – не значит невозможно. Если женщина изучит, как меняются ее гормональные потребности в зависимости от фазы цикла, и воплотит эти знания в жизнь, то сумеет преодолеть прошлое и обрести любовь на всю жизнь.

Даже чтение этой книги позволит сделать крупный шаг в этом направлении, однако, как всегда, когда чему-то учишься, опытный наставник не помешает. Большим подспорьем для вас станут блоги Лорен Грэй на сайте MarsVenus.com – она научит вас, как сбалансировать Я-Время, Мы-Время и Вы-Время.

Золотое правило Родственных душ

Золотое правило Родственных душ гласит: если кому-то кажется, что ему не хватает любви, внимания и поддержки, то мужчине нужно срочно спрятаться в пещеру, а женщине – выделить себе Я-Время. Современные пары слишком тесно общаются друг с другом – а в результате у них стираются личные границы и теряется страсть. Даже во второй фазе, во время пятидневного «окна любви», если у женщины не получается заняться связями в паре с партнером, у нее есть масса других вариантов. Танец близости и страсти строится не только на взаимозависимости, но и на независимости.

Счастье в отношениях – это лишь равновесие Вы-Времени, Мы-Времени и Я-Времени. Поэт Халиль Джебран прекрасно выразил идею равновесия Мы-Времени и Я-Времени в своей бессмертной книге стихотворений в прозе «Пророк»: «Будьте вместе, но не слишком вместе. Будьте рядом, но не слишком близко. Потому что и колонны храма стоят отдельно. И дуб, и кипарис не растут в тени друг друга» (пер. И. Зотикова).

В последних четырех главах мы подробно изучим, как именно мужчины должны поддерживать женщин, чтобы организовать качественное Мы-Время, и какая эмоциональная поддержка нужна мужчинам, чтобы ощутить полноту жизни. Напоследок я оставил все самое лучшее. Ведь эти знания помогут и мужчинам, и женщинам давать и получать любовь и поддержку, которых они достойны и которые им так нужны.

Глава 10. Ей нужно, чтобы ее выслушали, а ему – чтобы его оценили

Когда мужчины и женщины жалуются друг на друга, это сводится к двум основным претензиям: женщин огорчает, что их не слушают, а мужчин – что их не ценят.

Мужчины часто слишком много говорят и неохотно слушают, а женщины взваливают на себя слишком много обязанностей, так что им трудно оценить по достоинству ту поддержку, которую оказывают им мужчины. Когда мужчины, тяготеющие к женской стороне своей натуры, читают про «венерианскую беседу», о которой рассказано в главе 6, то часто спрашивают: «А как же я? У меня тоже есть чувства, я хочу о них поговорить!» Дело в том, что «венерианская беседа» – мощный инструмент, позволяющий женщине вернуться к женскому началу, а мужчине – к мужскому. Это не значит, что мужчине запрещено иметь чувства и делиться ими.

Говорить о своих чувствах для мужчины – хороший способ наладить связь с партнершей, но бороться со стрессом это не помогает.

Для него есть время говорить и есть время слушать. Если у мужчины стресс, если он сердится или обижается на что-то, что сказала или сделала партнерша, и ему кажется, что ему станет легче, если он поделится этими чувствами, он ошибается. Если он сейчас расскажет о своих чувствах, и ему, и партнерше станет только хуже.

Если мужчина расстроен неприятностями на работе и ему не терпится пожаловаться, перед тем, как делиться с партнершей, он должен задать себе вопрос, пытался ли он снизить стресс, вернувшись к мужскому началу. Если разговаривать с женой о чувствах в периоды стресса, повысится эстроген, стресс усугубится.

Гораздо более удачный момент, чтобы делиться с партнершей своими чувствами, мыслями и переживаниями, настает после того, как мужчина побывал в пещере, восстановил тестостерон и сбалансировал гормоны. Однако партнерша отнесется к нему с пониманием, если он поделится с ней скорее положительными, чем отрицательными эмоциями. Например, если мне случается рассказывать Бонни о какой-то приключившейся со мной неприятности, я всегда упоминаю и о хорошем: говорю, чему меня это научило, чтобы не оставалось впечатления, будто я беспомощная жертва, требующая сочувствия (правда, если проблема или конфликт и вправду серьезные, иногда не повредит попросить о сочувствии и принять его).

Женщины рассчитывают, что всегда могут опереться на партнера, поскольку он сам уверен в себе и своих способностях. Женщина часто говорит, будто ее интересуют чувства партнера, но на самом деле просто хочет лишний раз убедиться, что он ее любит и все хорошо.

Если женщина в чем-то не уверена и тревожна, а мужчина молчит, ей обычно хочется выяснить, что он чувствует, – ощутить связь между ними. Тогда ей лучше всего обратиться к партнеру с просьбой выслушать ее и самой рассказать ему о своих чувствах. Это и поможет ей и ощутить связь с партнером, и вернуться на женскую сторону, и восстановить гормональный баланс.

Когда женщина говорит, мужчина довольно часто отстраняется и обдумывает ее слова. А женщина зачастую принимает «задумчивое» выражение его лица за сердитое.

На одном семинаре провели упражнение: попросили женщин посмотреть на лица мужей, когда те спокойны, задумчивы, довольны или сердиты. Большинство женщин, к своему ужасу, обнаружили, что выражение лиц их партнеров почти не меняется, когда те сердятся или когда спокойны либо просто думают.

Вот, например, Мелани и Том женаты двенадцать лет. Мелани была потрясена, когда они с Томом проделали это упражнение, поскольку на протяжении всей их супружеской жизни

считала, будто Том сердится, когда он о чем-то задумывался или просто расслаблялся. На свете есть мужчины с богатой мимикой, но у многих лица всегда более или менее одинаковые – и когда они спокойны или задумались, и когда напряжены и сердиты.

«Это полностью изменило наши семейные отношения, – призналась Мелани. – Я столько раз думала, что он на меня сердится, а оказывается, нет. Я то пыталась дознаться, что он чувствует, то пряталась, так как не понимала, что ему не нравится. Теперь мне с ним гораздо спокойнее и уютнее. Мне перестало казаться, что я иду по минному полю, и я больше не боюсь еще сильнее рассердить его, если попрошу помочь».

Как рассказать, что ты чувствуешь

Когда мы описываем свои отрицательные эмоции и знаем, что нас слушают, у всех нас – и у мужчин, и у женщин – повышается эстроген и снижается тестостерон. Если у женщины стресс, ей необходимо поделиться своими чувствами, чтобы вернуться к женскому началу. Даже если ее переживания не в полной мере трогают партнера, это все равно снижает у нее стресс. Более того, чем лучше ей удастся излить душу, тем лучше партнер поймет ее и ощутит с ней связь, даже если ее сложности не кажутся ему серьезными.

Но если стресс у мужчины, ему ни в коем случае нельзя делиться отрицательными чувствами с женой, даже если он ни в чем ее не упрекает. Если ему нужна жилетка, чтобы поплакаться, сначала надо обязательно провести некоторое время в пещере, за занятиями, повышающими тестостерон, и успокоиться. Можно поговорить с другом, с коучем, с терапевтом, помолиться, помедитировать, заняться какими-то командными видами спорта вроде туризма или гольфа или пойти погулять с приятелями-мужчинами. А потом, если раздражение не проходит, можно еще раз разобраться в своих чувствах, описав их в дневнике.

Когда мужчина рассказывает о своих чувствах другому мужчине, у него снижается стресс, поскольку, когда мужчины делятся переживаниями, это обычно поддерживает и укрепляет их мужское начало и повышает тестостерон. Так что если мужчина говорит с другим мужчиной, у него повышается не только эстроген, но и тестостерон.

Если мужчина делится своими мыслями и чувствами с терапевтом, коучем или близким другом, это не обязательно должен быть мужчина. Такую роль прекрасно сыграет и женщина – при условии, что она не зависит от этого мужчины и между ними нет интимных отношений. Должная дистанция дает мужчине возможность не особенно заботиться о том, что собеседница о нем подумает, и не редактировать собственные высказывания.

Если мужчина никогда не ноет и не жалуется, его партнерша всегда будет чувствовать себя при нем в безопасности и сможет рассчитывать на его поддержку. Зачастую для этого приходится, как в армии, «подобрать соплю». Современные психологи учат, что мужчина должен делиться чувствами, но если он изливает душу под влиянием момента, это подрывает его контакт с мужским началом. Как бы ни было приятно рассказать все начистоту, в результате мужчина заходит слишком далеко на женскую сторону, и потом ему нужно больше времени, чтобы вернуться к мужскому началу.

Исследования травматического стресса в американской армии показали, что если дать мужчине возможность рассказать о своих чувствах еще в зоне боевых действий, это непродуктивно и ведет лишь к усугублению посттравматического синдрома. Зато потом, в мирной обстановке, разговор о чувствах оказывается очень полезным. Чтобы исцелить тяжкую эмоциональную рану, лучше всего дожидаться, пока мужчина успокоится и окажется в безопасности.

Это очень сложный вопрос. Поэтому позвольте повторить: *все это не значит, что мужчина должен игнорировать или подавлять свои отрицательные эмоции*. Просто ему не стоит изливать их любимой женщине, чтобы облегчить душу. Лучше найти какой-то способ повысить тестостерон и вернуться на мужскую сторону. Вот это и снизит стресс.

Речь идет не о подавлении чувств, а о том, чтобы переждать и остыть. Обращаться к человеку, на которого мужчина рассержен, бессмысленно: сам он лишь еще сильнее рассердится, а виновник раздражения уйдет в себя. Даже если рассержен мужчина не на партнершу, а на кого-то другого, ему, чтобы вернуться к мужскому началу, необходимо сначала выразить мужские качества – отстраненность и независимость, а не беззащитность и взаимозависимость. Пока у мужчины сохраняется отрицательный эмоциональный «заряд», ему нельзя делиться своими чувствами с любимой женщиной.

Так будет лучше не только для него, но и для нее. Когда женщина выслушивает, как мужчина делится своими чувствами, когда ему нужна ее поддержка, чтобы почувствовать себя лучше, она уходит на мужскую сторону. А если она и без того слишком склонна проявлять мужские качества, у нее не просто усилится стресс: так можно погубить всю романтику.

Изливать душу – усиливать стресс

Некоторым женщинам удастся убедить мужей, что нужно «делиться всеми секретами», как с лучшей подружкой в школе, а потом они удивляются, куда исчезла страсть. Когда оказывается, что душевные разговоры все только портят, женщина зачастую теряет и чувствует себя виноватой. Поскольку она не может понять, как так вышло, то иногда делает вывод, что просто этот мужчина ей не подходит, – а между тем ей не подходит ни один мужчина, которого она заставит изливать ей душу так же, как она изливает душу подругам.

Мужчине все это тоже не нравится: он просто старается сделать ее счастливой и исполняет ее просьбы, а потом обижается и сердится, поскольку чувствует себя покинутым или видит, что его не ценят.

Разберем наглядный пример.

Алекс и Джун женаты два года. Джун долго уговаривала мужа ничего не держать в себе и делиться своими чувствами, и он послушался и стал больше рассказывать ей о своих эмоциях.

После нескольких терапевтических сессий Джун призналась мне:

– Я не разлюбила его, но больше не хочу быть его женой. Теперь, когда он рассказывает мне обо всех своих чувствах и трудностях, меня это отталкивает. Мне это неприятно, но я ничем не могу помочь. Не знаю, как сказать ему, что я не хочу ничего знать о его чувствах. До свадьбы я и не подозревала, что у него все так сложно. А теперь на мне лежит ответственность ему помогать. Не хочу быть ему мамочкой. Мне нужен взрослый мужчина!

Очевидно, что Джун желала знать обо всех чувствах мужа, поскольку рассчитывала, что он заменит ей подруг-единомышленниц, которые относятся к жизни так же, как она. Но когда Алекс начал с ней делиться, это не принесло ей облегчения, хотя отчасти она его понимала.

Пересмотрев прошлое, Джун поняла, что желание выслушивать мужа было у нее сильнее всего, когда он держался особенно замкнуто. А значит, когда она думала, что хочет, чтобы он ничего от нее не таил, на самом деле ей нужно было удовлетворить женскую потребность знать, что все в порядке и он ее по-прежнему любит.

Не зная этого, многие женщины, подобно Джун, побуждают партнеров делиться своими чувствами в моменты, когда те замкнуты и молчаливы.

Тогда, если мужчина идет навстречу партнерше и рассказывает о своих эмоциях, женщина теряет: оказывается, слушать о том, что он думает и чувствует, не так уж и приятно. Она и не подозревает, что лучший способ получить необходимую поддержку – поступать наоборот: делиться своими чувствами. Вместо того чтобы слушать, как женское начало мужчины изливает душу, и самой уходить на мужскую сторону, женщина должна делиться своими чувствами, поскольку это возвращает ее к женскому началу.

В конце концов Джун поняла, что им обоим гораздо лучше, если Алекс будет переваривать свои чувства молча. А потом, когда стресс у него уляжется, настанет время узнать о его приятных чувствах и получить заверения в любви, которые и нужны Джун.

Выслушивая Алекса, Джун приучилась тревожиться за него.

Она перестала рассчитывать на его поддержку и взамен взяла на себя очередную обязанность. Ей нужна была любовь Алекса, чтобы восстановить контакт с женским началом и стимулировать выработку антистрессовых женских гормонов, но если он сам выражал свое женское начало, она переходила на мужскую сторону. Так что излишняя откровенность Алекса вовсе не снижала стресс у Джун, а лишь усиливала его и отталкивала ее.

Когда Джун выслушивала, как Алекс изливает душу, это оказывало на нее совсем иное воздействие, чем разговоры с лучшей подругой Лиз, которая делилась с ней точно такими же чувствами. Дело в том, что когда Джун выслушивает Лиз, то становится более женственной, а когда выслушивает своего мужа – более мужественной. На то есть две очень веские причины.

Причина первая. Зависимость

Джун зависит от своего мужа Алекса: у них общее хозяйство и финансы. Джун не зависит от своей лучшей подруги Лиз: она ждет от Лиз совсем другой поддержки.

Если Лиз не знает, как поступить в сложной ситуации, боится потерять работу или не справляется с нагрузкой, на Джун это не влияет. Если Джун выслушивает подругу, стресс у нее не повышается, поскольку происходящее с Лиз не касается ее непосредственно.

Но если увольнение грозит Алексу, это, разумеется, ставит благополучие Джун под угрозу и повышает у нее уровень стресса. Если Алекс не справляется с нагрузкой, значит, он не в состоянии помочь жене и ей нужно обращаться за поддержкой к кому-то другому. А дополнительный стресс ей точно не нужен – особенно в периоды, когда она и так находится под воздействием стресса и нуждается в помощи, чтобы вернуться к женскому началу.

Когда Алекс рассказывает о своих проблемах, Джун вовсе не получает подтверждения, что он любит и поддерживает ее, а значит, не может вернуться к женскому началу, напротив, ее мужское начало стремится помочь Алексу, оказать поддержку, в которой нуждается его женское начало. Джун не восстанавливает равновесие, а лишь еще больше выходит из него.

Если у Джун и так стресс, Алексу лучше всего сыграть мужскую роль и выслушать ее, и тогда Джун вернется к женскому началу и, соответственно, беседа принесет ей пользу. Как мы уже знаем, молча слушать – значит выражать мужское начало, а изливать душу – женское.

Пока Джун этого не знала, она лишь отдалялась от Алекса и при этом винила себя за то, что не в состоянии ему сочувствовать. Она требовала от себя умения слушать – и постоянное напряжение мешало ей наладить связь с женским началом. Когда самой Джун нужно вернуться к женскому началу и обрести равновесие, а при этом она должна выслушивать Алекса, ей становится только хуже.

Причина вторая. Эмпатия

Поскольку и Джун, и Лиз – женщины, когда Лиз делится с Джун своими чувствами, эмоциями и переживаниями, ее чувства больше похожи на то, что чувствует сама Джун. Джун слушает Лиз и вполне может поставить себя на ее место, а это оправдывает все то, что чувствует сама Джун, и тем самым стимулирует выработку антистрессовых женских гормонов. А когда Джун слушает Алекса, то не получает подтверждения своим чувствам, поскольку они у них с Алексом разные.

С другой стороны, если у Алекса относительно много женских качеств, его чувства похожи на чувства Джун, но когда он рассказывает о своих бедах или жалуется на перегрузки, Джун понимает, что ей нельзя рассчитывать на помощь и поддержку мужа. Женщинам и так

необычайно сложно просить о помощи, а когда она слышит, что о помощи просит муж, ей становится еще труднее даже подумать о том, чтобы о чем-то его просить.

Поскольку Джун любит мужа, то инстинктивно хочет либо утешить его, окружив материнской любовью, либо помочь ему решить его проблемы. В обоих случаях она понимает, что не может рассчитывать на него.

Выживание женщины в определенной степени зависит от партнера, поэтому, если он открыто говорит о своих ошибках, у женщины автоматически включается режим тревоги, которая не уляжется, пока женщина не напомнит мужчине, что ему нужно сделать, чтобы такие ошибки не повторились. А это не просто не дает мужчине забыть о своих промахах, но и приводит к избыточной зависимости от партнерши.

Как-то раз я забыл дома загранпаспорт. Все кончилось хорошо – пришлось немного поволноваться, но в конце концов я получил разрешение въехать в Швецию без паспорта. Но Бонни после этого много лет постоянно напоминала мне, чтобы я не забыл паспорт, и вот однажды, собираясь в дорогу, я с улыбкой помахал паспортом в воздухе и сказал: «Я никогда не забуду шведские приключения, так что тебе больше не надо мне напоминать!» Бонни перестала. Такие непрошенные советы даются из самых благих побуждений, но истощают у мужчины тестостерон.

Да, трудно решить, когда и как делиться своими чувствами. Главное – выбрать удачный момент. Иногда мужчина может излить душу любимой женщине, но только не тогда, когда ей самой нужно вернуться к женскому началу или когда он пытается вернуться к мужскому. А если собираешься поделиться чувствами, которые партнерша может воспринять как упрек, имей в виду, что удачных моментов для этого не бывает. Никогда.

Претензия, просьба и пожелание

Поначалу строить романтические отношения одно удовольствие, поскольку мы воспринимаем партнеров как они есть. Поначалу новизна и интерес стимулируют бурную выработку дофамина в мозге, и это временно повышает у нас способность закрывать глаза на недостатки партнера. Но впоследствии, когда все входит в привычную колею и устанавливаются рутина и уют, мы считаем своим долгом воспитывать партнеров, улучшать, исправлять и вообще изменять. Это медленный яд, убивающий страсть и любовь. Мы считаем, что если нам хочется кого-то изменить, это знак любви, но не тут-то было. Подлинные знаки любви – готовность меняться самому, а не менять партнера, готовность отказаться от оценочных суждений и научиться прощать. Если мы предъявляем партнерам претензии, значит, нам что-то не нравится и мы хотим, чтобы партнер изменился, поскольку тогда мы получим желаемое. Желать дополнительной поддержки вполне законно и даже хорошо, но упреками и претензиями ее не добиться. За каждой претензией стоит просьба. Но когда мы упрекаем партнеров, наши просьбы становятся подозрительно похожи на требования.

Чем настойчивее мы заставляем партнеров меняться, тем сильнее они сопротивляются тому, чтобы воспринять наши слова и конструктивно на них ответить. Если мы научимся формулировать претензии как просьбы, а не как требования, то сумеем донести то же содержание в более приятной форме. Чтобы просьба была еще приятнее и ее хотелось удовлетворить, постарайтесь выражаться кратко. Чем больше слов, тем сильнее сопротивление.

Вот несколько примеров, как можно перефразировать свои претензии в краткие просьбы с использованием минимума слов в объяснение или оправдание.

Претензия	Просьба
Вечно ты забываешь вынести мусор!	Не забудь завтра с утра вынести мусор, ладно? А то он уже пахнет
Вечно после тебя в кухне грязно!	После тебя грязно в кухне, прибери, пожалуйста
Опять ты не берешь трубку! Не могу до тебя дозвониться!	Пожалуйста, не выключай сегодня телефон. Мне иногда очень нужно до тебя дозвониться
Ты постоянно оставляешь грязную одежду на полу в спальне!	Убери, пожалуйста, свою одежду с пола в спальне. Не забудешь?
Опять ты делаешь мне замечания на людях. Я этого не люблю	Если можно, не надо делать мне замечания при всех, если это, конечно, не касается очень важных вопросов. Мне так будет гораздо приятнее

Если у вас стресс, лучше воздержитесь от претензий и сначала примите антистрессовые меры, и тогда, помимо всего прочего, у вас появится время подумать, что за просьба стоит за вашими претензиями. А потом, когда стресс у вас снизится и вы почувствуете, как сильно любите и понимаете партнера, настанет удачный момент обратиться к нему.

Есть и другой способ получить больше поддержки – и при этом ваша просьба будет еще меньше похожа на требование: скажите партнеру, что вам нравится. Ничего не просите, поскольку просьба подразумевает ответ – да или нет, просто выскажите пожелание. И пусть оно будет чисто ознакомительное – как говорится, «довожу до твоего сведения» (ДДТС): никаких требований, никакой необходимости отвечать.

Вот несколько примеров пожеланий ДДТС.

Просьба	Пожелание ДДТС
Пожалуйста, не забудь вынести мусор!	Мне так нравится, когда ты выносишь мусор и в ведре чисто
Пожалуйста, прибери за собой в кухне!	Мне так нравится, когда ты не забываешь убирать за собой посуду после завтрака
Пожалуйста, держи телефон включенным, а то я не могу до тебя дозвониться!	Мы до позднего вечера не увидимся. Мне так нравится, когда у тебя включен телефон и я могу позвонить тебе, если ты задерживаешься и я беспокоюсь
Убери, если можно, одежду с пола в спальне	Мне так нравится, когда ты убираешь за собой одежду. В спальне сразу порядок

Просьба	Пожелание ДДТС
Прошу тебя, не надо делать мне замечания на людях	Как мы с тобой славно сходили к Дейву! Обожаю, когда мне удается тебя рассмешить. Только мне неприятно, когда ты при всех меня одергиваешь. Мне бы больше понравилось, если бы ты высказывал мне все потом, наедине
Пожалуйста, гаси за собой свет, когда выходишь из комнаты	Ой, ты выключил свет в гостиной, здорово! Мне так нравится, когда ты гасишь свет за собой

Договоритесь с партнером, что если кто-то из вас делает утверждение ДДТС, никакого ответа не требуется, кроме: «Ага, понятно». Тогда у вашего партнера будет время обдумать вашу просьбу, не давая обещаний измениться или послушаться.

Чем меньше все мы, а особенно мужчины, ощущаем необходимость ответить немедленно, тем охотнее мы рассмотрим просьбу и изо всех сил постараемся удовлетворить ее. Если женщина не требует от мужчины немедленной реакции, это помогает ему дойти до всего своим умом. А независимость подкрепляет его мужское начало – и мужчине будет что дать женщине.

В семейных отношениях лучше всего просить о чем-то, когда ни вы, ни партнер не ощущаете никакого стресса. Просьбу можно смягчить, чтобы она не напоминала требование, – например, сформулировать ее примерно так: «При случае разбери, пожалуйста, на антресолях, порадуй меня» или: «Это не срочно, но было бы очень здорово, если бы ты разобрал на антресолях».

Разумеется, на первый взгляд все это очень трудоемко – и поначалу так и есть, – зато избавляет от львиной доли напряжения и со временем входит в привычку. Только подумайте, как это полезно. Представьте себе:

- Как приятно знать, что ваш партнер больше никогда не потребует, чтобы вы изменились.
- Какой это подарок для вашего партнера, если вы больше никогда не потребуете, чтобы он изменился.
- Как приятно знать, что можно обрести счастье и без того, чтобы ваш партнер изменился или стал идеальным. Какая это свобода для вас и для вашего партнера! Сама возможность этого – отблеск высшей любви.

Для краткости и ясности, пока вы учитесь это делать, рекомендую сначала записывать просьбу, а потом читать ее вслух и прислушиваться, как она звучит. А потом можно изложить ее письменно и прочесть вслух или просто высказать, когда вы оба будете в хорошем настроении.

Как рассказать о своих пожеланиях

Некоторые пары из числа моих клиентов просто заводят конверт с надписью «Пожелания». Когда у них появляются просьбы, они записывают их и кладут туда. Сначала они как можно короче сообщают, что им не нравится и какие перемены пришлись бы им по душе. Затем они формулируют свою просьбу как пожелание, причем как можно нежнее и дружелюбнее. Такая система обмена просьбами гарантирует, что никому не придется отвечать немедленно. Кроме того, многим кажется, что так просьбы еще меньше похожи на требования или распоряжения. Лучше всего, если при этом у каждого супруга будет право только на одну просьбу в неделю, а ее формулировка будет щедро сдобрена любовью и комплиментами.

Вот несколько примеров записок с пожеланиями:

- «Позавчера ты забыл вынести мусор. Мне так нравится, когда не приходится выносить его самой, и я знаю, что ты не всегда забываешь. Когда ты вовремя выносишь мусор, я просто в восторге. Спасибо. Я тебя люблю».

- «Позавчера, когда ты приготовил себе завтрак, стол был весь липкий. Мне так нравится, когда ты не забываешь вытереть его за собой. Конечно, ты не всегда забываешь. Спасибо. Я тебя люблю».

- «Позавчера ты на полчаса опоздал на ужин. Я тебя весь день не видела и не знала, где ты. Мне так нравится, когда ты держишь телефон включенным и я могу позвонить тебе, если ты задерживаешься. Я понимаю, ты редко опаздываешь и обычно телефон у тебя включен. Но когда я не могу до тебя дозвониться, я очень нервничаю. Спасибо. Я тебя люблю».

- «Позавчера я собрала с пола в спальне твою грязную одежду за три дня. Когда ты сам убираешь одежду, в спальне так чисто и красиво. Я понимаю, ты не всегда оставляешь одежду на полу и вообще стараешься во всем мне помогать. Мне бы очень хотелось, чтобы ты не забывал класть одежду в корзину для грязного белья. Спасибо. Я тебя люблю».

- «Позавчера у Дейва мне было так весело. Но когда ты стал делать мне замечания при всех, мне стало неловко. Я понимаю, что ты любишь меня, и мне это очень приятно, но мне будет еще приятнее, если ты не будешь делать мне замечания при всех. Конечно, ты хочешь как лучше, и к тому же так бывает далеко не каждый раз. Спасибо. Я тебя люблю».

- «На этой неделе ты несколько раз оставлял свет в гостиной. Я знаю, что обычно ты гасишь за собой свет, но не всегда. Мне так нравится, когда можно ходить по дому и не гасить везде свет. Я стараюсь экономить электричество, потому что с каждым годом мы платим за свет все больше и больше. Спасибо. Я тебя люблю».

Если вы договоритесь писать друг другу записки с пожеланиями, у вас будет гарантия, что все остальное время вы будете избавлены от упреков и претензий. Кроме того, на записки с пожеланиями можно и ответить запиской – поблагодарить, а если нужно, то и подсказать, как лучше выражать свои пожелания: «Спасибо за записку. Я постараюсь. Я тебя люблю». Или так: «Спасибо за записку. Я постараюсь. Только мне бы хотелось, чтобы ты сформулировала эту просьбу немного иначе. Я был бы рад, если бы из твоих слов было понятно, что ты знаешь, как часто я опускаю сиденье унитаза, и ценишь это. А потом уже можешь попросить меня опускать сиденье всегда. Спасибо, что выслушала. Я тоже тебя люблю!»

Конечно, очень важно донести до партнера, что вам нужно, но еще важнее оценить, что он делает правильно. С точки зрения женщины ценить – значит слушать и уважать, но мужчины чувствуют, что их ценят, когда видят, что их слова и поступки одобряют, а на ошибки по возможности смотрят сквозь пальцы. Еще лучше, если женщина не замечает или сглаживает ошибки мужчины. А если партнер постоянно получает знаки признательности, ему гораздо легче выслушивать ваши просьбы и отвечать на них.

Учимся ценить партнера

Признательность – самое действенное средство повысить у мужчины тестостерон и помочь показать себя с лучшей стороны. Многие женщины охотно рассказывают, что им не нравится, но не так уж часто говорят вслух, что им нравится и что они ценят в партнере.

Если женщина чувствует, что ее поддерживают, она гораздо лучше мужчины способна ощущать и выражать признательность. Между прочим, мужчины потому и любят общество женщин, что женщины так признательны за все, что они ради них делают. Однако большинство женщин не в полной мере умеют пользоваться этой суперспособностью, позволяющей мужчинам проявиться с самой лучшей стороны. Мужчина, зашедший слишком далеко на женскую сторону, часто жалуется, что ему чаще приходится слушать, а не делиться чувствами, даже

если у него стресс или ему хочется оправдаться, так и женщина, у которой чересчур проявлено мужское начало, зачастую не понимает, зачем мужчине ее признательность.

Вот три простых приема, позволяющих сообщить мужчине, что женщина ему признательна и ценит его, и тем самым повысить у него тестостерон.

- Если мужчина говорит и женщина считает, что его слова имеют смысл, надо при каждом удобном случае говорить ему: «Это имеет смысл».

- Если мужчина говорит и женщина считает, что он высказал дельную мысль, надо при каждом удобном случае говорить ему: «Какая дельная мысль».

- Если мужчина говорит и женщина считает, что он прав, надо при каждом удобном случае говорить ему: «Ты прав».

Женщины часто так думают, но не понимают, как важно мужчине услышать от них слова одобрения, как это ему приятно. Попробуйте сказать партнеру какую-нибудь из трех этих фраз и посмотрите, как изменится его поза и взгляд. Он умолкнет и выпрямится. От всплеска тестостерона кровь прильет к мозгу, и лицо у него прояснится. Он гордо подумает: «Что я сейчас сказал?» Оказать мужчине такую поддержку проще простого, а ведь она повышает тестостерон и вдохновляет на подвиги.

Мужчины любят, чтобы их ценили, а женщины – чтобы их слышали. Если женщина говорит, мужчина лучше всего поможет ей, если выкажет интерес к ее словам. Вот три простые фразы, которые повысят у женщины эстроген:

- Если женщина говорит, мужчине надо при каждом удобном случае смотреть на нее и говорить: «Расскажи, пожалуйста, подробнее».

- Если женщина говорит, мужчине надо при каждом удобном случае смотреть на нее и говорить: «А дальше?»

- Если женщина говорит, мужчине надо при каждом удобном случае смотреть на нее и говорить: «Объясни, пожалуйста».

Чем больше интереса мужчина проявляет к словам женщины, а также к ее чувствам, предпочтениям, желаниям и потребностям, тем сильнее она ощущает его поддержку. Мужчины зачастую и не подозревают, сколько всего женщина может рассказать, если чувствует, что ничем не рискует и что партнеру это интересно. Если мужчина проявляет интерес к словам женщины, она чувствует, что и сама ему интересна, а это мощнейший стимул для выработки эстрогена и окситоцина. Кроме того, интерес мужчины показывает женщине, что он ее ценит. Случается, что мужчине не очень интересно, что говорит женщина, но поскольку он в принципе заинтересован в том, чтобы сделать ее счастливой, и понимает, что, если он ее выслушает, она почувствует, как сильно он ее поддерживает, это само по себе делает ее слова интереснее.

Почему женщине кажется, что ее не ценят

Мы с Барбарой Эннис – специалистом по гендерному интеллекту – написали книгу «Мужчины с Марса, женщины с Венеры... работают вместе!», где изучили разнообразные «слепые пятна» и недоразумения при взаимодействии мужчин и женщин на работе. Мы исследовали свыше 100 000 мужчин и женщин на рабочих местах, и оказалось, что мужчины и женщины вообще не понимают друг друга – между ними настоящая пропасть! Ответы на многие вопросы, которые мы задавали, у представителей разных полов были диаметрально противоположны.

В частности, мужчины и женщины по-разному понимали, что такое ценить и благодарить сотрудников. Наше исследование показало, что мужчины были убеждены, что ценят сотрудников, но не умели этого показать: что бы они ни делали, для их коллег-женщин это не имело никакого смысла. Ответы на наши вопросы ясно показали, что мужчинам и женщинам на

работе нужны совершенно разные выражения признательности и что налицо существенное взаимонепонимание.

Такое же взаимонепонимание царит и дома. Женщинам часто кажется, будто партнеры их не ценят. Это ставит в тупик мужей, которые обожают жен и убеждены, что вполне их ценят. И если мужчина годами слышит от жены, что он ее не ценит, хотя сам он уверен, что всеми силами показывает прямо противоположное, ему становится трудно и дальше вкладывать в это душу.

Нам нужно понять, что у нас совсем разные способы показывать, что мы ценим партнеров, и принимать признательность, – это один из первых важнейших принципов взаимоотношений полов, который я сформулировал еще 35 лет назад. В то время я вел психологические консультации и двухдневные семинары по супружеским отношениям. Я еще не вполне понимал, как колоссально различие между полами, поэтому на семинарах говорил в основном о том, как залечить раны прошлого, повысить самооценку, преодолеть тревожность и стать ближе друг другу.

У меня была секретарша Хелен, с которой мы проработали несколько лет. И вот однажды она пришла ко мне и говорит:

– Джон, по-моему, мне пора сменить обстановку. Я увольняюсь.

Такого я никак не ожидал: я-то считал, что у нас великолепные отношения, и только что сильно повысил ей зарплату. И сказал:

– Надо же. А почему вы решили уволиться? Может быть, я вам мало плачу?

– Спасибо, я очень признательна за прибавку. Просто мне кажется, меня здесь не ценят.

Это меня всерьез огорошило, поскольку я искренне считал, что мне повезло с помощницей.

Хелен отвечала на телефонные звонки, записывала клиентов, взимала плату за консультации, переносила встречи и вела бухгалтерию, заказывала рекламные листовки, организовывала семинары, рекламировала их, набирала участников, собирала взносы – и так далее, до бесконечности. Она делала все, что мне было нужно, и всегда была спокойна и приветлива. Все шло донельзя гладко.

– Хелен, – попросил я, – помогите мне понять, почему вам кажется, что вас не ценят.

И тут она ответила – так, будто это было очевидно (с ее точки зрения это, конечно, и было очевидно):

– Вы даже не знаете, что я для вас делаю.

И верно, не знал, но ведь за это я ее и ценил! Она делала все так, что мне не надо было об этом даже задумываться. Я мог спокойно заниматься любимой работой.

Я не понимал, что мало просто платить Хелен очень хорошие деньги и давать полную свободу делать все как ей удобно, что все это не говорит ей, как я ее ценю, хотя лично мне этого было бы вполне достаточно. Я считал, что Хелен сама понимает, как я ее ценю, поскольку я никогда не делал ей замечаний и выговоров. Наоборот, часто говорил ей, что она молодец, и постоянно благодарил. Она так хорошо работала, что мне почти не приходилось ее о чем-то просить. За это я и ценил ее. Однако с точки зрения Хелен этого было недостаточно, чтобы чувствовать, что ее ценят и ей признательны.

– Если можно, потерпите недели две, прежде чем принимать окончательное решение, а я пока попробую что-то изменить, – попросил я Хелен.

– Хорошо, – ответила она. – Но у вас ничего не получится.

В течение следующих двух недель я внес в свое поведение одну-единственную поправку, которая все решила: я просто начал задавать Хелен вопросы о том, что она делает, а потом давал ей возможность поделиться своими чувствами. Пять минут в день, чтобы узнать, с какими трудностями она столкнулась, чем огорчена, каких успехов добилась и в чем потерпела неудачу, – и я помог Хелен почувствовать, что ее видят, слышат, а главное – ценят.

Я и раньше ценил Хелен, но когда разобрался подробнее, что она делает для меня, моих клиентов и моих семинаров, она почувствовала, что я ее вижу, и убедилась, что я понимаю, сколько трудов и усилий она вкладывает в свою повседневную работу. И тогда Хелен ощутила, как я ее ценю. Когда миновали оговоренные две недели, она решила остаться и проработала у меня еще много лет. Мне удалось понять, каковы ее эмоциональные потребности – совсем не те, что у меня! – и это позволило мне принять меры, чтобы дать Хелен почувствовать, как я ее ценю.

Как и что ценят на Марсе и Венере

Большинство мужчин не представляют себе, насколько универсальна у женщин потребность быть замеченной и услышанной. Венерианки мечтают, чтобы мужчины понимали весь процесс, происходящий в женской душе: чувства и борьбу, взлеты и падения, победы и поражения, нерешенные вопросы. Только тогда женщина чувствует, что ее ценят. Марсианин тоже не прочь, чтобы его заметили, но не за то, что он чувствует, а за то, что он способен совершить. Он хочет, чтобы его ценили за итоги и результаты работы.

Не только женщинам надо, чтобы их ценили, мужчины в этом тоже нуждаются. Но когда женщина не чувствует, что партнер ее ценит, он тоже считает себя недооцененным. Когда она говорит, что он ее не ценит, он не в состоянии почувствовать, что она ценит его. Здесь женщине имеет смысл попробовать новый прием: не сообщать партнеру, что он ее не ценит, а выразаться конкретнее. Например: «Я бы хотела, чтобы ты знал больше о том, что я делаю. Тогда я буду чувствовать, что ты меня ценишь еще сильнее».

Нам постоянно кажется, будто мы окружаем партнеров любовью и заботой и даем им все, что им нужно, а на самом деле не можем донести до партнеров, как мы их любим и ценим, и все потому, что мы не понимаем, насколько мы разные. Чтобы навести мосты через пропасть между полами и дома, и на работе, нужна настоящая революция, которая позволит мужчинам и женщинам найти общий язык и обрести свободу выражать свое подлинное «я» – и при этом понимать, ценить и поддерживать различия между нами.

Избавившись от отживших свое предрассудков, каждый из нас сумеет выявить и развить все мужские и женские качества, составляющие его неповторимый характер. Но при этом биологические потребности мужчин и женщин на гормональном уровне по-прежнему будут совсем разными. И именно гормональные различия определяют, как по-разному мужчины и женщины переживают стресс, любовь и успех: они словно смотрят на мир сквозь разные очки!

Я постоянно сталкиваюсь с двумя типичными ситуациями.

1. Мужчина под влиянием стресса, если он в течение рабочего дня выражает в основном беззащитное и заботливое женское начало, продолжает выражать его и дома: больше говорит с партнершей и пытается улучшить свое самочувствие, укрепляя связь с ней. Он считает, что тем самым помогает и партнерше, но когда он говорит, у него повышаются женские гормоны, а мужские антистрессовые гормоны падают. В результате стресс у него только усугубляется. Со временем такой мужчина становится капризным, придирчивым и брюзгливым.

Если он не подозревает, как влияют на него гормоны, то не поймет, откуда взялась внутренняя неудовлетворенность – от того, что он слишком далеко зашел на женскую сторону. Вместо этого у него накопится длинный перечень претензий к партнерше, которая его якобы не поддерживает, с пояснениями и доказательствами. Он абсолютно уверен, что любит партнершу сильнее, чем она его, несмотря на то, что постоянно перечисляет ее недостатки. Это он обосновывает тем, что дает ей больше, чем она ему, поэтому хочет большего от их отношений, но не понимает, что на самом деле не дает партнерше ни любви, ни поддержки, поскольку слишком строго судит ее.

2. Женщина под влиянием стресса, если она в течение рабочего дня выражает свое независимое мужское начало, продолжает выражать его и дома: мало говорит и пытается улучшить свое самочувствие, уходя в себя. Тестостерон у нее повышается, она перегружена и при этом, вместо того чтобы выделить время на отдых, берет на себя все больше и больше обязанностей, отчего список неотложных дел только растет. Женщина абсолютно уверена, что ей нужно делать еще больше и у нее нет ни секунды на себя.

Если женщина не подозревает, как влияют на нее гормоны, то не поймет, в чем главная причина ее стресса, – она слишком далеко зашла на мужскую сторону, превратилась в «мистера-решаю-проблемы», утратила контакт с женским началом, которое нуждается в том, чтобы его питали и слушали.

Женщине кажется, что она любящая жена, раз берет на себя столько обязанностей, но себя она совсем не любит. А когда мы не любим себя, и другие в нашем присутствии не чувствуют себя любимыми. Если мы недовольны собственными несовершенствами, наши партнеры сомневаются, что мы не разлюбим их, если они окажутся несовершенными.

В обеих ситуациях главная сложность – непонимание, что нужно вернуть равновесие. Между тем знания о различиях гормональных потребностей у разных полов помогли бы героям вышеприведенных примеров восстановить баланс.

1. Женщина под влиянием стресса должна повернуться к партнеру своей более беззащитной и заботливой женской стороной: рассказывать о своих чувствах по поводу сложностей на работе. При этом ей можно сколько угодно жаловаться на все, что происходит на работе, но ни в коем случае нельзя предъявлять претензии к партнеру. Он не обязан с ней соглашаться и не должен давать никаких советов – надо просто слушать и пытаться понять. Если женщина чувствует, что ее слушают, у нее вырабатываются антистрессовые гормоны и стресс снижается.

А когда стресс снижается, женщина раскрывает сердце, ценит поддержку партнера, перестает быть капризной и придирчивой. И потребность предъявлять претензии к партнеру исчезает без следа, ведь у женщины удовлетворена потребность пожаловаться: она поделилась с партнером неприятными чувствами, не связанными с ним непосредственно.

2. Мужчина под влиянием стресса должен проявить независимое мужское начало, то есть уйти в пещеру, а не рассказывать о своих сложностях: наоборот, он должен на время отставить их в сторону. Это позволит ему восполнить антистрессовый гормон и снизить стресс.

Когда у мужчины восстановится израсходованный тестостерон, это станет биологической поддержкой для пополнения запасов энергии, после чего мужчина сможет сосредоточиться на партнерше и выказать интерес к ней. Он признателен партнерше за то, что она дает ему личную свободу, и это становится стимулом проводить с ней больше времени. Поскольку партнерша дала ему личную свободу, ничего не требуя взамен, он готов еще больше поддерживать ее и с готовностью идет навстречу ее просьбам.

Оба примера лишь подтверждают очевидное: если стресс у нас снижают разные гормоны, то при стрессе то, что хорошо одному полу, не поможет другому. Об этом мы и поговорим подробнее в следующих главах.

Глава 11. Что нужно от любви ему и ей

Гимном новой эпохи Родственных душ стала песня «Битлз» «All You Need Is Love» – «Все, что тебе нужно, это любовь». Но едва все поняли, какие прекрасные перспективы сулят мир и любовь, эти понятия подверглись суровой проверке на прочность. Оказалось, что создать любовь и мир очень трудно, мало просто захотеть. Одной любви недостаточно, нужны еще глубокие знания и твердые навыки.

Тут наступили семидесятые – и на сцену вышли «Роллинг Стоунз» со своей бессмертной песней «You Can't Always Get What You Want» – «Не всегда получаешь то, что хочешь». За ними последовали Барбара Стрейзанд и Нил Даймонд с хитом начала восьмидесятых «You Don't Bring Me Flowers» – «Ты не даришь мне цветы», а в девяностые и «U2» с песней «I Still Haven't Found What I'm Looking For» – «Я так и не нашел того, что искал». А отношения полов в новом тысячелетии описаны в песни Келли Кларксон «Since U Been Gone» – «С тех пор, как ты ушел».

Во всех этих песнях поется о нашем врожденном стремлении к высшей любви, а еще о боли, пустоте и разочаровании. Чем больше ожидания, тем сильнее разочарование; чем выше вознесешься, тем больнее падать.

Мы живем в период духовного кризиса: нас одолевают тревога, подавленность, болезни, агрессия, а все потому, что мы отказались от отношений Партнеров по сцене и решили быть Родственными душами, а как это делается, не знаем. Мы обрели свободу управлять своей судьбой – а оказалось, что и мучений на нашу долю теперь достается больше. И мужчины, и женщины извели вкус высшей любви, но не в состоянии сохранить ее надолго. Чтобы решить эту проблему, нам нужно научиться по-новому выражать любовь в своем сердце и удовлетворять новые потребности.

Как я уже упоминал во «Введении», у современных женщин сильнее потребность в любви и поддержке, а у мужчин – в личном успехе. К тому же, как мы уже видели, сегодня, когда у женщин стало больше возможностей выражать свое относительно независимое мужское начало, им нужна поддержка особого рода, позволяющая вернуться к женскому началу и снизить стресс.

Иначе говоря, хотя сегодня женщины уже не нуждаются в финансовой поддержке мужчин, личная поддержка нужна им как никогда. Если мужчина обеспечит партнерше личную поддержку особого рода, его ждет особого рода личный успех, залог которого – способность применять новые навыки построения и укрепления взаимоотношений. В этой главе мы подробно разберем новые потребности женщины в личной любви партнера и новые потребности мужчины в личном успехе во взаимоотношениях с партнершей.

Если мы сначала поймем, каковы сегодня наши потребности в любви, а затем узнаем, как удовлетворить их в рамках взаимоотношений Родственных душ, то обретем способность резко снижать внутренний стресс и пробуждать в своем сердце любовь и счастье.

Как мы уже говорили, изменения в потребностях касаются не только психологии – они отражаются на биологическом, гормональном уровне. Если мы научимся при помощи взаимоотношений уравнивать у себя мужскую и женскую стороны, то запустим выработку анти-стрессовых гормонов. Но у мужчин и у женщин за это отвечают разные механизмы. Разберем, как они устроены у женщин.

Личная любовь как средство снизить стресс у женщины

Признать, что у женщины есть мужская сторона, не то же самое, что заявить, будто она мужчина. У каждой женщины, как и у каждого мужчины, есть и мужская, и женская сторона и свой неповторимый баланс мужских и женских качеств.

Хотя женщине свойственны и женственность, и мужественность, она зачастую вынуждена подавлять свои женские качества, чтобы добиться успеха в профессиональной сфере. Подавление усиливает стресс. Если женщина вернется к женскому началу и стимулирует выработку женских гормонов благодаря полезным занятиям – поделится своими чувствами, устроит романтическое свидание, – уровень стресса у нее понизится.

Чтобы это получалось быстро и хорошо, работающая женщина должна дома получать особого рода любовь – личную любовь. Мужчина инстинктивно выражает свою любовь тем, что обеспечивает семью, но сегодня этого мало. Сегодня женщине нужны мелкие знаки личной любви, похожие на ту любовь и поддержку, которые мужчина инстинктивно выражал, когда они с партнершей только встречались. Такое внимание, интерес, романтическая любовь помогают женщине вернуться к женскому началу.

Раньше, когда женщины реже работали на полную ставку вне дома, выражению женского начала способствовали их многочисленные домашние обязанности – роль матери, хозяйки, заботливой жены. В традиционных отношениях Партнеров по сцене женщине было достаточно, чтобы мужчина старался обеспечивать семью и оберегать ее от возможных опасностей – она чувствовала, что он любит ее именно так, как ей нужно, относится к ней с заботой, уважением и пониманием.

Но сегодня, чтобы ощутить эти аспекты любви, женщине нужна поддержка иного рода. Да, мужчина приносит деньги в семью, но ведь работа есть и у женщины. Чем более женщина независима финансово, тем меньше материальная поддержка мужчины укрепляет связи в паре, без которых женщине трудно вырабатывать эстроген и окситоцин.

Кроме того, сегодня у женщин нет времени, а зачастую и свободы выражать разнообразные качества своей женской стороны. В рамках отношений Родственных душ осознанные попытки мужчины выразить личную любовь к партнерше помогают ей переключиться с мужского начала и в полной мере ощутить и выразить многочисленные качества своего женского начала.

Возвращение к женской стороне помогает женщине ощутить себя более женственной и при этом стимулирует выработку антистрессовых гормонов. Поначалу это непросто, особенно если женщину приучили сопротивляться выражению своих женских качеств и она считает, что это проявление слабости, но со временем станет очень и очень приятно.

Все это относится и к молодым матерям, которые сидят дома с детьми. Поскольку темп современной жизни очень ускорился и быть матерью стало гораздо сложнее, женщина нуждается в личной любви мужа, чтобы снизить стресс, даже если она материально зависима от него.

Ниже приведена таблица, помогающая разобраться, в чем разница между традиционной материальной любовью, которую давали отношения Партнеров по сцене, и более прямой личной любовью, на которой строятся отношения Родственных душ.

- Каждый раздел в таблице начинается с заголовка, общего для всех трех столбцов. В заголовке я указал три вида любви, которые особенно нужны женщине, чтобы чувствовать себя любимой и быть довольной жизнью: это забота, понимание и уважение. Эти разновидности любви нужны женщине всегда, здесь ничего не изменилось.

- В первом столбце перечислены способы продемонстрировать любовь мужчины в традиционных отношениях Партнеров по сцене.

- Во втором столбце перечислено, как он может продемонстрировать свою любовь лично и прямо, чтобы выстроить отношения Родственных душ.

- В третьем столбце перечислено, как любовь мужчины – и прямая, и материальная – поддерживает женщину и помогает ей выражать свою неповторимую смесь мужских и женских качеств.

Естественно, женщине приятны и другие разновидности любви и поддержки, но эти три, если найти им глубоко личное выражение, лучше всего стимулируют у женщины выработку антистрессовых гормонов.

Вот несколько пожеланий при изучении таблицы.

- *Женщины:* уделите несколько минут тому, чтобы подчеркнуть те потребности, которые для вас особенно важны, и подумайте о них. Может быть, для вас одинаково важны все потребности.

- *Мужчины:* уделите несколько минут тому, чтобы подчеркнуть, какие качества женской стороны вашей партнерши, которые она выражает в ответ на вашу любовь и поддержку, помогают вам особенно сильно ощутить, что вы успешно делаете ее счастливой, и подумайте о них.

Различные виды любви, необходимые женщине

Традиционная материальная любовь мужчины	Прямая личная любовь мужчины	Реакция женщины на любовь мужчины
1. Женщине необходимо ощущать, что мужчина заботится о ней		
Он поддерживает ее финансово	Он подбадривает ее	Она становится отзывчивее и больше доверяет ему
Он обеспечивает физическую безопасность	Он обеспечивает романтическое внимание	Она чувствует себя спокойно и уверенно
Он решает ее проблемы	Он интересуется ее чувствами и переживаниями	Она уверена, что может в его присутствии быть беззащитной, и благодарна и признательна за это
Он находит выход из кризисных ситуаций	Он нежно обнимает ее	Она становится теплее, податливее, мягче

Традиционная материальная любовь мужчины	Прямая личная любовь мужчины	Реакция женщины на любовь мужчины
Он готов терпеть лишения, лишь бы удовлетворить ее потребности	Он угадывает, что ей нужно, и предлагает помощь	Она охотнее просит о помощи и признательна за поддержку
2. Женщине необходимо ощущать, что мужчина <i>понимает</i> ее		
Он исполняет традиционную роль добытчика и кормильца	Он охотно слушает женщину и не перебивает ее непрошеными советами	Женщина ощущает, что у нее есть свобода самовыражения
Он готов на жертвы и не жалуется	Он относится к ней с симпатией и сочувствием	Она чувствует, что ее поддерживают, и готова быть незащищенной
Он сразу исправляет свои ошибки	Он извиняется	Она готова его простить
Он не просит о помощи (полагается на свои силы)	Он признателен ей за то, что она вкладывает во взаимоотношения	Она восхищается его способностями
Он сдерживает гнев	Он делает комплименты ее красоте, привлекательности	Она оптимистично настроена и подбадривает его
3. Женщине необходимо ощущать, что мужчина <i>уважает</i> ее		
Он настроен сохранить брак	Он уважает ее потребности наравне со своими	Она выражает свою признательность
Он много и усердно работает, чтобы заработать денег	Он ценит ее чувства и старания	Она выражает одобрение
Он сохраняет ей физическую верность	Он планирует романтические свидания и не забывает о предварительных ласках	Она ощущает сексуальное влечение к нему
Он хочет, чтобы у его жены и детей было все самое лучшее	Он дает жене свободу быть собой и выражать свое «я»	Она искренне чувствует себя счастливой
Он обеспечивает авторитетное руководство	Он умеет искать компромиссы	Она готова сотрудничать

Когда современная женщина ощущает, помимо традиционной, еще и личную любовь партнера, она отвечает на нее гораздо более сильной любовью. Если от природы она относительно щедро наделена мужскими качествами, то, возможно, не так сильно нуждается в традиционной материальной любви и не оценит ее, зато его прямая личная любовь сильно способствует восстановлению гормонального равновесия при стрессе. Если женщина от природы относительно женственна, она будет очень признательна за обе разновидности любви – и материальную, и личную. Но при любом сочетании мужских и женских качеств женщина отвечает на личную любовь мужчины любовью, доверием и признательностью, а это прогоняет стресс, и сердце ее открывается навстречу мужчине с теплотой и благодарностью.

Личный успех как средство снизить стресс у мужчины

Новые потребности в любви сегодня появились не только у женщин, но и у мужчин. По традиции мужчина завоевывал любовь партнерши своими успехами на работе. Он удовлетворял потребности женщины в финансовой поддержке, и это придавало смысл его жизни и трудам – давало ощущение предназначения и высшей цели. А в наши дни женщина больше не нуждается в деньгах и успехе мужа, не зависит от него, и внезапно его жизнь утратила смысл – если он не научится строить отношения Родственных душ.

В рамках отношений Родственных душ мужчина удовлетворяет потребность в чувстве предназначения и цели в жизни, обеспечивая женщину выражениями личной любви, необходимыми ей, чтобы справиться со стрессом. Конечно, женщине тоже нужно ощущение предназначения и цели, однако у мужчины удовлетворение этой потребности способствует выработке антистрессовых гормонов. Успех повышает тестостерон, что позволяет мужчине снизить внутренний стресс, а женщине не помогает бороться со стрессом.

Чем более независима женщина, тем больше ей при стрессе нужна личная любовь мужчины. Когда она отвечает любовью на его прямую личную любовь, это помогает ей вернуться к женскому началу. Одновременно это пробуждает у мужчины ощущение, что он добился личного успеха. Это ощущение во многом удовлетворяет его потребность в предназначении и цели в жизни, при условии, что он уверен, что и в самом деле сильно влияет на самочувствие женщины.

Если женщина это знает, то всячески старается донести до мужчины, как она ему признательна, каждый раз, когда он делает шаг в проявлении личной любви. Разумеется, тут женщине стоит вспомнить, как ей самой нужно, чтобы ей были признательны за все, что она делает. Однако мужчине признательность нужна еще сильнее: она повышает тестостерон и снижает стресс. Если женщина умеет показывать партнеру, что она его ценит, она получает взамен гораздо больше.

На первый взгляд кажется, будто потребность мужчины в признательности для снижения стресса противоречит здравому смыслу, ведь это женщины часто жалуются, что партнеры их не ценят. Если женщина несчастлива, она почти всегда подчеркивает, что не дождалась признательности партнера. В большинстве случаев так и есть, но на самом деле для снижения стресса и обретения счастья во взаимоотношениях женщине нужна не столько признательность, сколько уважение партнера. Ценить ее могут и коллеги, и друзья. А от партнера больше всего в жизни ей нужно именно уважение. Когда он проявляет уважение к ней, у нее вырабатываются женские антистрессовые гормоны – окситоцин, эстроген, прогестерон.

С другой стороны, если мужчина не слушает зов сердца, сердится или злится, он почти всегда требует уважения к себе, но на самом деле, чтобы стать счастливее, ему нужна признательность за поступки, мысли, жертвы и труды. Именно выражение признательности способствует выработке мужского антистрессового гормона прогестерона.

Разумеется, всем нам нужны и уважение, и признательность, однако женщинам для борьбы со стрессом нужно больше уважения, а мужчинам – больше признательности. В последних трех главах мы сосредоточились на гормональных потребностях женщины, поскольку, если мужчина научится уважать потребности женщины, она в ответ одарит его необходимой признательностью. Если женщина делает для мужчины больше, чем он для нее, она уважает его потребности, но не обязательно ценит его. Обычно в таких случаях женщина вкладывает в отношения все больше и больше, однако при этом обижается, что получает меньше, а это, очевидно, не способствует признательности за то, что мужчина делает для нее. Он бы предпочел, чтобы женщина делала меньше, зато ценила его больше и не обижалась.

Когда женщины жалуются, что их не ценят, то обращаются за любовью и поддержкой не по адресу. Когда женщина научится делать ради мужчины меньше, зато больше ценить то, что делает ради нее он, мужчина не только окружит ее поддержкой и заботой, но и начнет куда больше ценить ее.

Лучше всего мужчина понимает, что женщина ценит его, если она сообщает ему, что доверяет ему и убеждена, что он старается как может, что она принимает его со всеми его несовершенствами, поскольку для нее он само совершенство, и что она признает его успехи и признательна ему за старания, даже если он не всегда оправдывает ее самые высокие ожидания. Вот в какой любви мужчины особенно нуждаются, чтобы ощущать, что добились во взаимоотношениях с партнершей личного успеха.

Естественно, и женщина нуждается в искреннем доверии, принятии и признательности мужчины. Однако для женщины признательность мужчины – это все-таки десерт после вкусного и сытного обеда из трех блюд: заботы, понимания и уважения. Десерт – это вкусно, но полноценного питания на одних сладостях не построишь. С другой стороны, искреннее выражение доверия, принятия и признательности – это для мужчины и есть обед. Признательность женщины дарит мужчине ощущение успеха, а это очень важно, когда мужчине нужно снизить стресс. Для него десерт – это уважение, понимание и забота женщины.

Любовь придает смысл жизни мужчины

Если мужчина в ответ на личную любовь к партнерше получает ее личную любовь, то постепенно перестает сравнивать свои успехи с успехами других мужчин и ощущает довольство собой особого рода – чувство личного успеха. Ему по-прежнему хочется развивать свой потенциал, чтобы менять мир к лучшему, однако щедрая любовь партнерши позволяет ему быть довольным собой уже сейчас. Личный успех в близких взаимоотношениях дарит мужчине ощущение, что он уже достаточно хорош, а может стать еще лучше.

Когда мужчина убеждается в том, какого огромного личного успеха достиг, – ведь он радикально изменил к лучшему жизнь самого любимого существа на свете, – у него появляется свобода в других областях жизни, не связанная с непосредственными результатами его действий. Он хочет радовать других и служить обществу своей работой, но если они не ценят его усилий, это его не особенно задевает. Он уверен, что выкладывается по полной программе и показывает себя с самой лучшей стороны. Но ему не столь уж важно, чтобы все повернулось именно так, как он ожидал. Он изо всех сил следует своему предназначению – и больше ему ничего не надо.

В современных взаимоотношениях полов у нас есть возможность вознестись очень высоко – но и падать будет значительно больнее. Если мужчина не получает конкретного подтверждения, что заслужил любовь женщины, поскольку поддерживает ее в жизни именно так, как ей нужно, его жизнь теряет смысл. Как будто каждое утро печешь хлеб, а его никто не ест. Даже если тебе платят за то, чтобы и дальше печь его, жизнь теряет смысл, если твоя выпечка никому не нужна. Смысл и цель жизни мужчины, его личный успех, достигается только тогда, когда он достоин любви и признательности партнерши.

Если женщина знает об этом, она может сосредоточить силы и внимание на том, чтобы научиться принимать его попытки удовлетворить ее разнообразные нужды и отвечать на них с любовью, вместо того чтобы показывать, как она заботится о партнере, понимает его чувства и уважает его желания и потребности.

Ниже приведена таблица, в которой наглядно разъяснены различия между косвенной любовью женщин к мужчинам в рамках традиционных взаимоотношений Партнеров по сцене и более прямой личной любовью, которую женщины могут выражать, чтобы построить взаимоотношения Родственных душ.

- Каждый раздел в таблице начинается с заголовка, общего для всех трех столбцов. В заголовке я указал три вида любви, которые особенно нужны мужчине, чтобы чувствовать себя любимым и быть довольным жизнью: это доверие, принятие и признательность.

- В первом столбце перечислены способы продемонстрировать любовь женщины в традиционных отношениях Партнеров по сцене.

- Во втором столбце перечислено, как она может продемонстрировать свою любовь лично и прямо, чтобы выстроить отношения Родственных душ.

- В третьем столбце перечислено, как любовь женщины – и прямая, и материальная – поддерживает мужчину и помогает ему выражать свою неповторимую смесь мужских и женских качеств. Мужчине это позволяет снижать стресс, а женщине – удовлетворять свои потребности в личной любви, актуальные в современном мире.

Если женщина понимает, каковы эмоциональные потребности мужчины, благодаря ее усилиям мужчина проявит себя с лучшей стороны, а она получит больше заслуженной поддержки. Разумеется, мужчине приятны и другие виды любви и поддержки, однако эти три разновидности, выраженные в ответ на его старания удовлетворить потребности партнерши, лучше всего снижают у мужчины стресс, придают ему сил и вдохновляют на то, чтобы больше вкладывать во взаимоотношения с любимой женщиной.

Вот несколько пожеланий при изучении таблицы.

- *Мужчины*: уделите несколько минут тому, чтобы подчеркнуть те потребности, которые для вас особенно важны, и подумайте о них. Может быть, для вас одинаково важны все потребности.

- *Женщины*: уделите несколько минут тому, чтобы подчеркнуть, какие качества мужской стороны вашего партнера, которые он выражает в ответ на вашу любовь и поддержку, помогают вам особенно сильно ощутить его любовь и поддержку, и подумайте о них.

Различные виды любви, необходимые мужчине

Традиционная любовь женщины	Прямая личная любовь женщины	Реакция мужчины на любовь женщины
1. Мужчине необходимо ощущать, что женщина доверяет ему и убеждена, что он старается изо всех сил		
Она зависит от его финансовой поддержки и больше не просит	Она рассчитывает на его эмоциональную поддержку, чтобы снизить у себя стресс	Он становится более заботливым, больше подбадривает и поддерживает партнершу
Она рассчитывает, что он будет защищать ее, и рада, когда он благополучно возвращается с работы	Она сообщает, каким хотела бы видеть следующее романтическое свидание, и просит его принять решение и все обеспечить	Он увереннее планирует свидания, потому что знает, чего она хочет. Он чувствует, что добился успеха, поскольку выбирает, как его провести, и ему принадлежит эта заслуга. Он планирует свидания чаще
Она рассчитывает, что мужчина решит многие ее проблемы	Она делится своими чувствами, накопившимися за день, не для того, чтобы партнер решил ее проблемы, а для того, чтобы стать ближе к нему	Он ощущает более тесную связь с партнершей, и у него появляется больше стимулов сделать ее счастливой
Она очень ценит, что он решает все кризисные ситуации в доме	Она с радостью принимает его объятия и нежности, поскольку для нее это способ снизить стресс	Сердце у него теплеет, усиливается желание налаживать связь
Она всегда ценит то, на что у него хватает сил, и большего не просит	Она просит о помощи и сообщает, что получилось и что не получилось, но без претензий	Ему легче поддерживать ее, он понимает, что главное — мелкие знаки внимания
2. Мужчине необходимо ощущать, что женщина принимает его как есть		
Она не упрекает его за слабости и недостатки	Она не упрекает его, а высказывает пожелания и по-прежнему просит большего	Он охотнее поддерживает ее, выслушивая и стараясь понять ее чувства
Она никогда не упрекает его за ошибки	Она выражает свои чувства, но не для того, чтобы пристыдить или наказать его	Он уверен, что достаточно хорош для нее, но хочет стать еще лучше

Традиционная любовь женщины	Прямая личная любовь женщины	Реакция мужчины на любовь женщины
Она не делает ему замечаний за поведение	Она прощает его ошибки и не требует извинений	Он хочет сделать ее счастливой и сожалеет о своих ошибках
Она не требует, чтобы он уделял ей больше внимания и времени	Она признательна ему за старания дать ей все, о чем она просит	Он способен ощутить более глубокую любовь и привязанность к ней. У него есть стимул давать ей еще больше
Она не взваливает на него свои проблемы	Она просит о помощи и ценит его вклад	Он всегда готов помочь ей в самых разных случаях
3. Мужчине необходимо ощущать, что женщина признательна ему за то, что он делает ее жизнь лучше		
Она не обращает внимания на его мелкие оплошности или несовершенные манеры	Отношения с партнером делают ее счастливой, дарят радость и ощущение полноты жизни	Он еще больше уважает ее желания и готов меняться ради нее
Она изо всех сил старается обеспечить домашний уют и семейное счастье	Она изо всех сил старается сообщать ему о своих потребностях, но таким образом, чтобы это его поддерживало	Он серьезно относится к ее чувствам, желаниям и потребностям и тем самым поддерживает ее
Она никогда не отказывает ему в сексе	Она согласна заниматься с ним сексом, поскольку для нее это не меньшее наслаждение	Он чувствует себя настоящим Суперменом и еще сильнее любит и себя, и ее
Она старается быть хорошей любящей женой для своего мужа и хорошей матерью своим детям	Она благодарна ему за поддержку в поиске и выражении своего подлинного «я»	Его жизнь обретает новый смысл и цель, и это делает его счастливым
Она во всем подчиняется решениям мужа и ценит его авторитет	Она делится с ним, чтобы вместе строить отношения	Он проявляет гибкость и умение сотрудничать при принятии совместных решений

Если мужчина в ответ на свои поступки ощущает прямую личную любовь женщины, а не только традиционную любовь, то любит партнершу лишь сильнее. Если женщина финансово независима или от природы щедро наделена мужскими качествами, ее прямая личная любовь для мужчины еще драгоценнее, поскольку у такой женщины меньше поводов выразить традиционную любовь. Если женщина сильнее зависит от мужчины материально или у нее больше женских качеств, мужчина будет очень благодарен ей за оба вида любви – и за традиционную, и за прямую личную.

Каково бы ни было соотношение мужских и женских качеств в характере мужчины, но если он в ответ на признательность, принятие и доверие женщины проявит больше заботы,

понимания и уважения, стресс у него как рукой снимет, и он ощутит прилив сил, уверенности в себе и стремления проявить себя с самой лучшей стороны.

Цель жизни на Марсе и Венере

Цель жизни на Марсе – изменить мир к лучшему, цель жизни на Венере – быть счастливыми.

Мужчина счастлив, если счастлива его партнерша. Ее счастье для него – символ того, что он сумел изменить ее жизнь к лучшему, что он нужен ей, успешно заботится о ней и уважает ее потребности, желания и даже прихоти. Собственные успехи тоже, конечно, делают его счастливым, но главное для него – добиться успеха в служении тем, кого он глубоко любит.

Эту мысль прекрасно иллюстрирует старинная притча.

Как-то раз один путник увидел человека, который делал из глины кирпичи. Человек был вялый, усталый и замученный. Путник спросил его:

– Что ты делаешь?

– Кирпичи, – ответил тот.

Неподалеку путник увидел другого человека – тот тоже делал кирпичи из глины, но выглядел куда бодрее. Путник спросил его:

– Что ты делаешь?

– Я делаю лучшие кирпичи на свете, – ответил тот.

А потом путник увидел третьего работника – он тоже делал кирпичи, но с явным удовольствием.

– Что ты делаешь? – спросил его путник.

– Я делаю лучшие кирпичи на свете, чтобы заработать себе на свадьбу! – ответил тот.

Четвертый мастер занимался тем же самым – но на лице его сияла довольная, счастливая улыбка, а работа так и спорилась.

– Что ты делаешь? – спросил его путник.

– Я делаю счастливыми жену и детей, потому что зарабатываю много денег, ведь мои кирпичи самые лучшие на свете! – ответил мастер.

Эта притча показывает, что наше отношение к делу полностью определяется контекстом.

Именно контекст придает осмысленность поступкам. Мужчина счастлив и доволен жизнью тогда, когда его жизнь наделена великим смыслом.

Точно так же и женщина счастливее всего тогда, когда свободно дарит любовь и поддержку, поскольку черпает их из источника благодарности и признательности за всю ту поддержку, которую оказывают ей самой. Цель и смысл жизни для женщины – всего лишь десерт, а для мужчины – главное блюдо. Любовь и счастье для мужчины – всего лишь десерт, а для женщины – главное блюдо.

Когда мужчина учится уважать новые, личные потребности женщины, о которых рассказано в таблице на страницах 335–336, он станет счастливее, поскольку счастливее станет его партнерша. А когда женщина научится ценить партнера, она тоже станет счастливее.

Если женщина оказывает мужчине поддержку, поскольку ценит его, то полностью находится на женской стороне, и у нее вырабатываются антистрессовые гормоны окситоцин и эстроген. А если она избавлена от стрессов, то способна свободно проявлять душевную щедрость без горечи и обиды.

Женщина счастлива, когда свободно дарит любовь и не чувствует при этом, что дает больше, чем получает. Если она получает меньше, ей нужно немного меньше давать партнеру и

больше себе – увеличить Я-Время. Когда она удовлетворит собственные потребности – уделит больше времени социальным связям и заботе о себе – то научится больше ценить партнера.

Большинство пар в наши дни попали в порочный круг и бесконечно разыгрывают сценарий про курицу и яйцо. Она дает больше, он – меньше. Она на него обижается, он дает еще меньше. Что здесь причина и что следствие? Недостаток поддержки со стороны партнера обижает партнершу или ее обида вынуждает его давать ей еще меньше? И то и другое.

Если женщина хочет быть счастливой и больше получать от партнера, то, чтобы разорвать этот порочный круг, в тот момент, когда она почувствует себя обиженной, ей следует не погружаться в пучины стресса и не считать, что ее не любят, а применить свои знания о гормональном балансе в отношениях Родственных душ. Не надо искать лишних оправданий своей обиде, не надо думать, что невозможно быть признательной партнеру, который ничего тебе не дает: лучше заняться чем-нибудь, что поможет вернуться к женскому началу. Для этого можно построить связи в паре с кем-нибудь – не с партнером, – а потом повысить у себя прогестерон, выделив побольше Я-Времени.

Чтобы вырабатывать прогестерон и снизить стресс в третьей фазе цикла, женщине не нужен партнер, а между тем третья фаза длится две трети месяца. А если у женщины сейчас вторая фаза цикла, то даже в ситуации, когда она не может получить необходимые эстроген и окситоцин из связей в паре с партнером, их легко найти в другом месте. Из главы 9 мы узнали, что связи в паре можно налаживать и не с партнером, а с кем-то другим – не обязательно всегда зависеть от партнера. Если же у женщины первая фаза цикла, необходимую поддержку она получит и на работе. Ей стоит уделить время связям в паре для выработки окситоцина и эстрогена или найти себе достаточно Я-Времени для выработки прогестерона, не дожидаясь, когда партнер даст ей больше, и тогда стресс у нее снизится. Если женщина вернется к женскому началу, то легко забудет об обидах, раскроет сердце и свободно выразит любовь и признательность – а ведь именно это необходимо партнеру, чтобы внимательнее к ней относиться, сильнее поддерживать и больше ценить.

Уважение и признательность: в чем разница?

Когда мужчины заботятся о других и уважают их потребности, то укрепляют свое мужское начало. Мы уже знаем, что если мужчина предпринимает действия и что-то меняет к лучшему, то при этом у него вырабатывается и одновременно расходуется тестостерон. Если мужчина получает обратную связь, что ему удалось успешно выполнить задачу, то затем, когда он спрячется в пещеру, чтобы расслабиться, тестостерон у него восстанавливается быстрее. Но если он не чувствует, что достиг успеха, ему мало просто уделить время отдыху – тестостерон от этого не восстановится. Если мужчина не чувствует, что его ценят, тестостерон у него падает.

Главное, чему учатся мужчины на армейских сборах, состоит в том, что источник мужской силы, храбрости и власти – это уважение к окружающим. Новобранцы могут сколько угодно ненавидеть своего сержанта, но учатся уважать его приказы. Они отдают честь чину, а не человеку. Во многих случаях в этот урок входит и особый ритуал, когда мужчине приходится стоять по стойке «смирно» и выслушивать замечания командира, а в ответ не высказывать ни малейшего недовольства и лишь отвечать: «Да, сэр».

Однако, чтобы научиться уважать других, не обязательно идти на подобные крайности. Просто примените то, что узнали из этой книги.

В рамках отношений Родственных душ, если партнерше требуется поговорить, мужчина может потренировать «мышцу уважения» – постараться не отвлекаться во время разговора и не высказывать ни малейшего недовольства. Даже если у мужчины возникает желание вставить слово, он сдерживается. Ему можно говорить лишь: «Расскажи поподробнее», «А еще?» и «Объясни, я, кажется, не все понял».

Уважение к окружающим придает мужчине внутренней силы. Если женщина признательна мужчине, он получает возможность еще больше уважать ее.

Чтобы пробудить сердце мужчины и научить его больше уважать партнершу, женщине нужно сосредоточиться на своей способности принимать его любовь, забыв об обидах. Если женщина попадает в порочный круг обид, ей трудно вырваться, пока она не поймет, что вкладывает в отношения слишком много и слишком многого требует в ответ. Не надо ждать от партнера большего, лучше самой давать меньше – и взамен уделять себе больше Я-Времени.

Когда кому-то признателен, то благодаришь его за то, что он удовлетворяет твои потребности или потребности небезразличных тебе людей. Успех повышает тестостерон и у мужчин, и у женщин. Но если женщина избыточно проявляет свое мужское начало, добавочный тестостерон ей совсем не нужен. Это не значит, что женщине не нужно чувствовать, что ей признательны. Это необходимо всем нам. Однако признательность не входит в число любовных посланий, помогающих женщине обрести гормональный баланс.

Наилучшая помощь женщине, желающей вернуться к своему женскому началу, – это всевозможные разновидности любви и внимания, перечисленные в таблице на стр. 346. Женщине не так уж нужно, чтобы мужчина был ей признателен за все, что она для него сделала, ей гораздо больше нужны его конкретные поступки, реакции, слова, передающие его заботу, понимание и уважение.

Должно быть предельно ясно: если мужчина хочет сделать женщину счастливой, мало просто сидеть на диване и благодарить ее за все, что она для него делает. Нет, он нужен партнерше, чтобы всемерно уважать ее потребности, предоставляя всевозможную личную поддержку, которая повышает у нее эстроген и окситоцин.

Теперь, когда мы знаем, каковы наши гормональные различия, очевидно, что если женщина хочет снизить у мужчины стресс и раскрыть его сердце, она должна терпеливо и с любовью принимать его, чтобы он понимал, что его усилия не пропадают даром. А если мужчина хочет снизить у партнерши стресс и раскрыть ее сердце, он должен терпеливо и с любовью проявлять понимание, чтобы она видела, что ее чувства для него реальны и осмысленны. Если женщина принимает мужчину, он чувствует, что достаточно хорош для нее, а если мужчина понимает женщину, она чувствует, что достойна его любви.

Как дарить и принимать любовь

Если мы дарим партнеру любовь, в которой он нуждается, то и в ответ получим любовь, в которой нуждаемся сами. Женщина наделена даром повысить у партнера способности заботиться о ней, понимать ее чувства и уважать ее потребности – для этого ей нужно дарить ему любовь, в которой он больше всего нуждается.

Нет лучше средства повысить тестостерон у мужчины, чем признательность, принятие и доверие. Если женщина на поступки партнера отвечает с доверием, принятием и признательностью, то получит в ответ больше заботы, понимания и уважения.

Принятие с любовью – это умение принять несовершенства партнера. Если женщина предъявляет претензии, ворчит, критикует, не одобряет или отталкивает мужчину, ему очень трудно почувствовать, что она его принимает.

Доверие – это не уверенность в том, что он само совершенство или всегда прав, это скорее убежденность, что у него всегда самые благие намерения. Мужчине необходимо, чтобы женщина постоянно давала ему понять: когда они встречаются, ей вполне достаточно, чтобы он проявлял себя с лучшей стороны.

Когда женщина считает, что вкладывает во взаимоотношения с партнером слишком много, зачастую дело в том, что она обеспечивает мужчине поддержку, которая была бы нужна и приятна женщине, – заботу, понимание и уважение, – а не выказывает аспектов любви, о

которых мы только что говорили и которые придают мужчине жизненных сил и подталкивают его к дальнейшим проявлениям личной любви. Женщина из всех сил старается показать, что понимает, уважает мужчину и заботится о нем, – но повышает у него не тестостерон, а только эстроген и окситоцин.

При этом женщина проявляет *уважение* тем, что делает для партнера все больше и больше, но не чувствует *признательности* за то, что он делает для нее; она *заботится* о нем, но не *доверяет* ему – то есть не считает, что он старается ради нее как может и любит ее; и она оправдывает его промахи, поскольку *понимает*, что он несовершенен, но все равно делает ему замечания и дает советы, вместо того чтобы *принимать* его таким, какой он есть.

Женщине, конечно, тоже хочется, чтобы ее принимали такой, какая она есть, но если она хочет поддержать мужчину, то должна понимать, что ему такое принятие нужно еще сильнее. Женщине нужно понимание мужчины, а мужчине – принятие женщины. Если она старается в основном *понять* партнера, то стимулирует у него выработку окситоцина и эстрогена, но если хочет *принять* его, то повышает у него тестостерон.

Особенно мужчине нужно, чтобы его принимали таким, какой он есть, если у него стресс, поскольку принятие повышает у него тестостерон и снижает стресс. А женщине в период стресса нужно понимание, поскольку оно стимулирует у нее выработку эстрогена и окситоцина и снижает стресс.

Когда принимаешь человека, то не пытаешься его исправить и улучшить. Принимать – значит не стремиться изменить. Когда принимаешь мужчину, это выглядит примерно так: «Да ну, ерунда, просто в следующий раз позвони, если будешь задерживаться, хорошо?»

А когда понимаешь, но не принимаешь, получается иначе: «Я знаю, ты иногда не следишь за временем, но мне очень неприятно, если ты не звонишь». В этом случае посыл очевиден: женщина понимает, что ее партнер забывчив, но отталкивает его за это.

Еще хуже звучат риторические вопросы, говорящие о том, что женщина не принимает мужчину, хотя и старается его понять: «Потрясающе! Ты опять забыл позвонить! Неужели так трудно вспомнить?!» Для мужчины это просто-напросто удар под дых: женщина намекает, что он недостаточно хорош для нее.

Принятие не означает, что женщине нельзя просить о поддержке или она должна позволять вытирать об себя ноги. Разумеется, она может просить, о чем хочет. Но ее просьбы оказываются действеннее всего, если за ними не стоят ни упреки, ни длинный перечень горьких чувств. (О том, как построить брак без упреков, мы поговорим в главе 13.)

Забота, понимание и уважение женщины, безусловно, приятны ее партнеру, особенно если у него относительно сильно развито женское начало, но на самом деле они лишь снижают у него тестостерон. А при пониженном тестостероне мужчины становятся вялыми и пассивными.

Свою заботу женщина зачастую проявляет двумя разными способами, одинаково резко снижающими у мужчины тестостерон. Первый – непрошенные советы. Если мужчина не просит совета, а женщина пытается его дать, следовательно, она считает, что мужчина поступает недостаточно правильно. Второй – излишнее беспокойство за партнера, доводящее женщину до стресса. Это не просто снижает у мужчины тестостерон, но и повышает эстроген, и в результате мужчина тоже переживает стресс, сердится или привыкает оправдываться.

И непрошенные советы, и излишнее беспокойство наводят на мысль, что женщина не доверяет партнеру, а поскольку доверие входит в число его основных потребностей, ее «забота» понижает у него тестостерон еще сильнее.

Если этого не знать и действовать по старинке, налаживание коммуникации с противоположным полом покажется неподъемной задачей. Но если мы приучимся держать в голове, что мужчины по-прежнему с Марса, а женщины – с Венеры, ведь наши гормональные потребности такие разные, мужчины выработают у себя способность удовлетворять потребность современной женщины в личной любви, понимая, что ей нужно совсем не то, что самому мужчине, а

женщины научатся удовлетворять потребность современного мужчины в личном успехе, хотя она вовсе не похожа на то, что нужно самой женщине. Это позволит мужчинам и женщинам строить отношения Родственных душ, которые при всех своих различиях прекрасно ладят друг с другом.

Глава 12. Марс и Венера находят общий язык

Когда мужчины и женщины не понимают, насколько мы различны, и не умеют с этим обращаться, любые попытки наладить связь чреваты болезненными столкновениями, а вовсе не сулят гармонию. Чтобы избежать этой распространенной ошибки, нужно постоянно помнить, что мужчины и женщины совсем разные – и это хорошо. Понимание и принятие наших различий сближает нас.

Болезненные столкновения в парах и отсутствие гармонии вызываются обычно тем, что то, что хорошо для мужчин, не всегда хорошо для женщин, – и наоборот. Скажем, если у мужчины выдался тяжелый день, а у его жены сегодня вдруг все сложилось донельзя удачно, ее радость прекрасно поднимает ему настроение и делает его счастливее. Если женщина счастлива, мужчина чувствует, что она признательна ему, поскольку автоматически считает, что счастлива она именно благодаря его стараниям. А если у женщины выдался на редкость трудный день, а муж, вернувшись домой, с порога заявляет, как он счастлив, ей от его восторгов только хуже.

Вот один из примеров, показывающий, что если что-то хорошо для мужчины – счастье и признательность партнерши, – это не обязательно так же хорошо поддерживает женщину. Чтобы различие стало еще очевиднее, представьте себе такой сценарий – своего рода собирательный сюжет из жизни нескольких пар, обращавшихся ко мне за консультацией.

Билл работает по двенадцать часов в день, а его жена сидит дома с двумя детьми. Как-то раз в пятницу вечером Билл вернулся домой после особенно тяжелой трудовой недели, и его жена Джун сказала: «Сегодня, пока дети были в школе, я сходила в кафе с моей подругой Сьюзен. Мы заказали всякой полезной еды и от души поболтали. Мне так повезло, что я твоя жена. У меня удобный гибкий график, я могу позволить себе вкусную и полезную еду и провожу время с подругами, когда захочется. Потом я прошлась по магазинам и купила себе две пары туфель и два платья. Только ужин приготовить не успела, может быть, сводишь нас куда-нибудь поесть?»

Все это она произносит таким тоном, который лучше любых слов говорит: «Я знаю, как много ты работаешь, чтобы я могла вести образ жизни, о котором всегда мечтала. Я так счастлива. Спасибо тебе!» Когда женщина выражает признательность мужчине, 90 процентов информации передает именно тон! Тон выражает подлинные чувства говорящего. Иногда слова, которые женщина произносит, безупречно правильные, но если в глубине души она обижена, эта обида обязательно проявится в голосе, и мужчина не почувствует, что ему признательны.

В этой ситуации, поскольку Джун искренне признательна Биллу, ее слова удовлетворяют одну из его основных потребностей – потребность в признательности, благодаря которой он чувствует себя любимым. Счастье жены придает смысл его труду и помогает развеять стресс. Билл уверен, что жена принимает и признает качества его мужского начала – независимость, стойкость, самостоятельность, компетентность, жертвенность, умение отложить вознаграждение и способность контролировать свою жизнь, – и поэтому чувствует, что достиг успеха, и тестостерон у него поднимается. Жена нуждается в нем, а значит, он выполнил свою миссию и достиг цели в жизни.

А теперь вывернем эту ситуацию наизнанку и представим себе противоположный сценарий.

Джун работает по двенадцать часов в день, а ее муж сидит дома с двумя детьми. И вот однажды, когда Джун возвращается домой с работы, Билл говорит: «Сегодня, пока дети были в школе, мы с Джимом сыграли в гольф, прошли восемнадцать лунок. Я уже в третий раз победил его! У меня такая прекрасная жизнь. Сегодня я купил новую версию „Варкрафта“. Прямо не терпится поиграть – но это уже завтра, после тенниса с Томом. Мне так повезло, что ты моя жена. Только ужин я приготовить не успел, может, сводишь нас куда-нибудь поесть? Я знаю, как много ты работаешь. Благодаря твоей поддержке я так счастлив! Спасибо!»

В большинстве случаев женщина в подобной ситуации не почувствует себя лучше оттого, что мужчина признателен ей за труды, особенно если день у нее выдался сложный и полный стресса. Счастье партнера не развеет ее стресс. Более того, обычно бывает наоборот. Жена не радуется, что обеспечивает мужу возможность вести такую счастливую жизнь, а обижается, что она надрывается на работе, а он дома бездельничает – играет в гольф, теннис и компьютерные игры.

Если вы женщина и представили себя на месте Джун, то, должно быть, уже кипите от негодования. Этот сценарий – прекрасный пример того, что признательность партнера сама по себе – не то, что нужно женщине. Естественно, ей нужно, чтобы он ее ценил, и она этому очень рада, но это не стимулирует у нее выработку женских гормонов и не снижает стресс.

Как упоминалось в предыдущей главе, мы зачастую пытаемся дать партнеру то, в чем сами больше всего нуждаемся, а это не всегда совпадает с тем, в чем больше всего нуждаются или чего хотят сами партнеры, и наоборот, особенно в близких отношениях между мужчиной и женщиной. Если мы не поймем, чем различаются наши первичные эмоциональные потребности, то упустим возможность сильнее любить и поддерживать друг друга.

Зато стоит нам разобраться в том, чем различаются наши эмоциональные потребности, как мы сможем поддерживать партнеров именно так, как им нравится. И хотя мужчинам от женщин в первую очередь нужна поддержка в виде признательности, принятия и доверия, для женщин все это не главное в любви.

Как показать, что чувства женщины реальны, и выразить признательность мужчине

Когда выражаешь кому-то признательность, это помогает ему почувствовать, что он добился успеха, а следовательно, способствует выработке гормонов мужского начала. Главный источник стресса у современной женщины – то, что она слишком далеко зашла на мужскую, «деятельную» сторону своей натуры, а ей нужно вернуться к своему «чувствующему» женскому началу. Если мужчина выразит ей признательность за все, что она делает, то, конечно, сделает ей приятно, но стресса это не снизит, а если у женщины выдался особенно трудный день, признательность лишь ухудшит ее настроение.

На работе Джун проявляет мужское начало, поэтому там ей нужна признательность, но дома ей сильнее требуется поддержка женского начала. И пока она ждет от мужа признательности, то упускает возможность получить заботу, понимание и уважение, которые необходимы ей, чтобы вернуться к женскому началу.

Тогда как же должен был повести себя Билл в вышеописанном сценарии – что ему делать, если он не должен выражать Джун признательность за тяжкий труд? Что ему сказать, чтобы поддержать жену и стимулировать у нее выработку эстрогена и окситоцина, которые помогут ей совладать со стрессом, когда она приходит домой с работы?

Биллу не нужно произносить волшебные слова признательности, лучше всего просто выслушать жену, подтвердить, что ее чувства, вызванные стрессом, реальны и правомерны, обнять ее или что-нибудь сделать, чтобы помочь ей.

Если мужчина обеспечит партнерше поддержку в соответствии со списком основных потребностей женщины, приведенным в предыдущей главе, то одновременно и снизит у нее стресс, и удовлетворит ее важнейшие потребности. Так что это взаимовыгодный обмен: женщина ощущает уважение, заботу и понимание партнера, а он в результате чувствует, что добился успеха, поскольку обеспечил ей необходимую поддержку.

Если у женщины стресс, ей прежде всего кажется, что ее не ценят и не признают ее достижений. Поскольку она утратила равновесие, то и поддержку ищет не там, где надо. Она думает, что ей нужна признательность мужчины, а на самом деле ей необходимы его забота, понимание и уважение.

Вот почему, когда женщина в состоянии стресса просит мужчину выразить ей признательность, это не помогает. Хотя женщина и попросила о признательности, в глубине души она чувствует, что его слова ничего не стоят. Ей хочется действий.

Вероятно, она сама этого не понимает, но на биологическом уровне, чтобы снизить стресс, ей нужен не прогестерон, а эстроген. Чтобы добиться гормонального баланса, женщине нужно поговорить о том, как прошел день, и ощутить, что партнер ей сочувствует. Попросить о помощи, чтобы поменьше делать самой. А главное – обсудить, как именно она хочет провести с ним романтическое свидание. Если женщина чувствует, что мужчина с вниманием относится к ее эмоциональным потребностям, она ощущает его заботу, понимание и уважение, которые ей так необходимы, и еще больше признательна ему за это.

Как важно, чтобы признавали твои чувства

Если у женщины стресс, то даже если она просит, чтобы мужчина выразил ей признательность, ей совсем не нужны красноречивые излияния. Она не хочет слушать, как ее благодарят за тяжелый труд. Если партнер расскажет ей, как славно ему живется благодаря ее стараниям и как он счастлив, ей, скорее всего, станет только хуже. Не нужны ей и советы, как смотреть на все с другой точки зрения. Ей вообще не нужны советы – ей нужно, чтобы партнер выслушал ее, а потом подтвердил, что ее чувства реальны и правомочны. А для этого слова почти не нужны. Женщине нужнее физические проявления того, что мужчина слушает ее с интересом и ему это важно. Поэтому мужчина должен сначала терпеливо выслушать все ее жалобы, накопившиеся за день (но не имеющие отношения к нему), а потом не давать советов и не рассказывать, с какими трудностями столкнулся сегодня он сам, а лаконично подтвердить, что женщина имеет полное право так себя чувствовать, после чего обнять ее.

Ниже приведены некоторые примеры высказываний, которыми мужчина может подтвердить правомочность чувств партнерши. Эти краткие простые фразы показывают, что женщина имеет полное право на стресс, и при этом демонстрируют заботу и сочувствие мужчины. Подтвердить реальность чувств – не значит подбодрить или объяснить, почему женщине нужно взглянуть на свои проблемы и сложности с другой стороны и понять, что нет худа без добра. Эти фразы признают мужское начало женщины, поскольку в них упоминается, что она делает для других и на какие жертвы ей приходится идти, но при этом поддерживают ее женское начало, поскольку выражают заботу о ней. Такими высказываниями мужчина дает понять, что выслушал женщину с сочувствием и без осуждения.

Каждое высказывание завершается фразой: «Дай я тебя обниму». На этих страницах подобное навязчивое повторение покажется нарочитым, однако предложить партнерше обнять ее – это очень важно. После того, как женщина несколько минут говорила, а мужчина ее слушал, прилив окситоцина, вызванный объятиями, позволит и ему, и ей ощутить, что дело сделано. Это как точка в конце предложения.

Женщине в периоды стресса никогда не надоедает ни обниматься, ни слышать подобные предложения от партнера, точно так же как мужчине никогда не надоедают заверения в том, что его ценят и с ним согласны: «А что, разумно!», «Хорошая мысль» и «Ты прав».

Иногда во время объятий стоит шепнуть партнерше на ушко: «Я так тебя люблю!»

- Ты столько всего для всех делаешь... Дай я тебя обниму.
- У тебя столько дел... Дай я тебя обниму.
- Верно говорят, инициатива наказуема... Дай я тебя обниму.
- Ты столько для них делаешь, а они в ответ – ничего... Дай я тебя обниму.
- Ты так стараешься, а они и не замечают... Дай я тебя обниму.
- Ты и так делаешь очень много, а тут новые обязанности... Дай я тебя обниму.
- Ты такая ответственная. Им с тобой повезло... Дай я тебя обниму.
- Как ты только терпишь их выходки... Дай я тебя обниму.
- У тебя так здорово все получается... Дай я тебя обниму.

Когда мужчина вместо советов или готовых решений обнимает партнершу, то пробуждает в ней женское начало. А если ему это успешно удастся, у него повышается тестостерон, поскольку сознание своего успеха поддерживает и его самого. Если у женщины стресс, мужчине ни в коем случае нельзя рассказывать ей, как он счастлив, или пытаться уговорить ее, что на самом деле у нее все хорошо и ей следует быть счастливой. Счастье мужчины делает женщину счастливой, только если она и так уже счастлива. Если у нее стресс, ей не хочется слушать, как чудесно сложилась жизнь у ее партнера, ей это не нужно. Если женщина несчастлива, а мужчина рассказывает ей, как он счастлив, он сыплет соль на рану.

У мужчин все наоборот. Если у мужчины стресс, а его жена счастлива, живет полной жизнью и уделяет время на то, чтобы рассказать ему, как чудесно ей живется, у него возникнет чувство, что его ценят и ему признательны, а это снизит стресс. Счастье женщины делает мужчину счастливым.

Если женщины этого не знают, то зачастую стыдятся тратить время на житейские радости или признаваться в этом мужчине, боясь, что ему станет только хуже. Они не понимают, что радость и счастье женщины всегда поднимают мужчине настроение. К тому же, если женщине удастся искренне выразить, как она счастлива, у нее повышаются женские гормоны и снижается стресс.

Как важно чувствовать, что тебе признательны

Когда я возвращаюсь домой из деловых поездок, жена всегда встречает меня с улыбкой и обнимает. Первым делом она спрашивает, удалась ли поездка. Я коротко отвечаю, после чего она так же коротко рассказывает обо всем хорошем, что произошло в ее жизни за мое отсутствие. Она свободно выражает положительные чувства, поскольку уверена, что от этого мне будет лучше, а не хуже. К тому же она знает, что немного погодя настанет подходящий момент, чтобы поговорить со мной о своем стрессе во время «венерианской беседы», но лишь после того, как она, встретив меня на пороге, поприветствовала меня голосом счастливой женщины. Счастье любимой резко снижает у меня стресс, и возвращение домой для меня – чистая радость.

Бонни уверена, что обеспечивает мне необходимую поддержку и что в ответ я обязательно поддержу и ее, так что для нее наша встреча – идеальное налаживание связей в паре и стимуляция окситоцина. В результате у нее снижается стресс, поскольку она не сомневается, что получит от меня дополнительное внимание чуть погодя.

Бонни знает, что если я чувствую, как она мне признательна, это помогает мне проявлять к ней больше внимания и интереса, а если когда-нибудь ей понадобится поговорить со мной

о своих проблемах, я смогу выслушать рассказ обо всех ее горестях и трудностях терпеливо, с сочувствием и заботой.

Уже само то, что Бонни умеет выбирать идеальный момент для выражения своих положительных чувств – как и для того, чтобы поделиться отрицательными чувствами и знать, что я ее внимательно слушаю, – резко повышает у нее окситоцин и эстроген. Она предвкушает, что я выслушаю ее, как только проведу некоторое время в пещере, и это стимулирует у нее антистрессовые гормоны.

Выбор удачного времени и стиля для выражения своих искренних чувств, положительных или отрицательных, – это вовсе не подавление своих чувств, поскольку подавление происходит, когда партнеру неинтересно знать, что она хочет сказать.

В приведенном примере моя жена выбирает нужное время, чтобы поделиться чувствами, поскольку хочет поддержать меня и при этом заручиться моим вниманием, интересом и поддержкой в ответ. Когда она делится положительными чувствами, то свободно выражает свое женское начало – нежное, беззащитное и восприимчивое, – а потом, когда я выйду из пещеры, она сможет при необходимости во время «венерианской беседы» поделиться со мной и другими чувствами – досадой, разочарованием, тревогой. Или попросит меня о поддержке иного рода, чтобы уделить себе Я-Время.

Зачастую женщины считают, что «беззащитность» предполагает необходимость делиться только обидами, огорчениями или страхами. Однако отрицательные эмоции – это лишь одна сторона женской беззащитности. Если женщина делится радостью, восторгом, признательностью, она тоже выражает беззащитность, и мужчинам это очень нравится.

Беззащитность означает, что женщина показывает мужчине те свои стороны, на которые могут повлиять другие люди, поскольку она нуждается в их поддержке. Если женщина получает необходимое, она счастлива, а если не получает – нет.

Проще говоря, когда Бонни выражает мне признательность, то сразу чувствует мою заботу, понимание и уважение. А потом, когда я немного отдохну, она сможет рассказать мне и о стрессе в своей жизни. Поскольку она признательна мне за то, что я ее слушаю, я еще сильнее уважаю ее потребность делиться своими чувствами.

Если женщина не понимает, что мужчины совсем другие, то не может задействовать всю мощь своей признательности, чтобы заставить партнера показать себя с наилучшей стороны.

Зачастую женщины подробно жалуются друг другу на то, что их не устраивает в жизни, и это помогает укрепить дружеские связи и облегчает душу. Жаловаться друг другу на жизнь помогает обоим выразить свое заботливое женское начало.

Скажем, Кэрол жалуется, что у нее вечно дел невоворот, и Джейн с жаром соглашается: «Да-да, у меня то же самое!» Таким образом у Джейн появляется повод рассказать и о своей жизни, что стимулирует выработку гормонов, улучшающих самочувствие.

Если женщина делится положительными чувствами – рассказывает, как она счастлива и как признательна, – а ее подруга настроена не так оптимистично, подруге станет только хуже. Но если женщина делится положительными чувствами, радостью и восторгом с мужчиной, это усиливает его интерес к ней. А в ответ на этот интерес у женщины повышается уровень женских гормонов – в точности как после беседы с подругой о своих отрицательных чувствах.

Мужчин сильнее всего привлекают счастливые женщины, но чтобы полностью пробудить его инстинктивные желания и стимулировать стремление доставить удовольствие женщине, нужно дать ему понять, что женщина нуждается в его помощи. Заслужить ее признательность и стать ее героем мужчина может лишь при условии, что он ей нужен. Мужчина сильнее всего стремится поддерживать женщину и доставлять ей удовольствие, когда чувствует, что она не только ценит его, но и нуждается в нем.

Счастье женщины повышает у мужчины тестостерон, и когда она нуждается в его помощи и поддержке, у него возникает дополнительный стимул и прилив сил, чтобы сделать для нее как можно больше. Повышение тестостерона способствует и романтическим чувствам.

Воздействие признательности на мужчину не всегда очевидно, поскольку признательность сама по себе не мотивирует его делать для женщины больше. Она лишь создает условия, при которых, если женщина нуждается в мужчине, у него по природным, гормональным причинам возникает прилив сил, позволяющий удовлетворить ее просьбы и потребности.

Представьте себе, что выразить мужчине признательность – это все равно что класть деньги на его банковский счет. Эти деньги, казалось бы, не имеют к его партнерше никакого отношения, но когда денег много, а ей что-то нужно, мужчина может их потратить на нее. А если денег на счете нет, то ему нечего дать партнерше, даже если он очень хочет ей помочь.

Когда женщина вечером встречает мужчину счастливой улыбкой, то если тестостерон у него низкий, он с полным правом ощущает потребность в отдыхе и уходит в пещеру, и у него не возникает чувство, что нужно срочно помогать жене, хотя пещера сейчас нужна ему как воздух. Поскольку он чувствует признательность партнерши, ему удастся быстрее пополнить запасы тестостерона. А потом, поскольку он ощущает, что нужен ей, у него появятся силы и стимул стать ее героем – и либо помочь ей выделить Я-Время, либо совместно организовать больше Мы-Времени.

Каждый раз, когда у женщины возникают приятные чувства, которыми можно поделиться с мужчиной, она должна понимать, что тем самым она дарит любимому бесценный дар, и теперь ему будет что дать ей взамен, если ей потребуется поддержка.

Как пробудить в нем альфа-самца

Примитивная часть нашего мозга ничем не отличается от обезьяньей. Ученые так и называют лимбическую систему мозга – «обезьяний мозг». Люди, конечно, сильно отличаются от обезьян, однако у нас есть и общие инстинкты.

В стае обезьян самый сильный самец – вожак стаи – называется альфа-самцом. Он особенно привлекателен для самок, и они предпочитают совокупляться именно с ним. Гормональные анализы показывают, что тестостерона у него вдвое больше, чем у остальных самцов. Он – альфа, а все остальные – бета-самцы. Когда альфа-самец умирает, его место занимает кто-то из бета-самцов, и тогда тестостерон у него повышается вдвое за день.

Это явление показывает, как сильно позиция и статус мужчины влияют на уровень его гормонов. Стоит ему стать директором или президентом своей компании либо добиться выдающихся успехов в индивидуальном предпринимательстве, как эта роль автоматически повышает у него уровень тестостерона. Если же он подотчетен кому-то или зависит от их одобрения, у него повышается эстроген, а тестостерон снижается. Независимость и успех мужчины на работе резко повышают у него тестостерон – а неудачи так же резко понижают.

Глубоко-глубоко в мозге у любого мужчины заложено инстинктивное стремление стать альфа-самцом своего племени. Если у мужчины много тестостерона, он не только привлекает больше женщин, но и становится здоровее и живет дольше. (Именно поэтому юноши так мечтают стать богатыми рок-звездами, киноактерами или спортсменами. Они хотят не только денег, но и внимания девушек.) Но поскольку мы живем не стаями, в мире всегда найдется кто-нибудь крупнее, богаче, моложе, профессиональнее и удачливее. Даже если мужчина возглавляет корпорацию или зарабатывает миллион долларов в год, в мире постоянно растет число миллиардеров, по сравнению с которыми его успехи сущий пшик. Каждый список самых богатых и преуспевающих людей планеты в журнале «Форбс» сводит на нет все его старания стать альфа-самцом, а это вполне может понизить у него тестостерон.

Как хорошо, что люди – не обезьяны! Статус мужчины не сводится к доминированию над другими самцами. Он становится настоящим альфа-самцом, когда приходит домой к женщине, которая любит и ценит его. Любовь женщины – в виде доверия, принятия и признательности – служит мощным стимулом для выработки тестостерона, поскольку пробуждает в мужчине альфа-самца.

Хотя особенно сильное воздействие оказывает поддержка партнерши, ее можно получить и на работе. Во время работы над этой книгой мне случилось лететь в Японию на семинар. Перелет был долгий, к тому же рейс задержали, так что путь занял в общей сложности четырнадцать часов. Я увлеченно писал, остальные спали. Часов через двенадцать у моего кресла остановилась стюардесса и тоном, в котором ясно читалось изумление и восхищение моим писательским прилежанием, воскликнула:

– Надо же, вы весь полет работали без остановки! Это чудесно!

Я был просто в восторге! Мне было так приятно, что эта девушка заметила и оценила мою стойкость и упорство, что волей-неволей пришлось проработать еще два часа до самой посадки.

Каждый раз, когда женщина показывает, что она ценит старания и труды мужчины, у него повышается настроение – ведь похвала женщины вызывает прилив тестостерона. Это может быть даже не партнерша, хотя признание партнерши, разумеется, действует гораздо сильнее. Если партнерша искренне ценит профессиональные качества, силу или стойкость мужчины и восторгается ими, мужчине это значительно приятнее, поскольку она знает и принимает все его неудачи и недостатки. Когда она признает его достижения, это мгновенно стирает все его прошлые промахи, и в этот момент партнеры помнят только одно – что они любят и ценят друг друга.

Я уже говорил, что, когда женщина выражает мужчине признательность – а именно это нужно мужчине от партнерши больше всего, – он и сам начинает в полной мере ее ценить. Мужчина ценит не старания женщины сделать для него как можно больше – больше всего он ценит, когда женщина ценит его.

Будь я женщиной, во время того перелета мне было бы приятнее всего, если бы стюардесса сказала: «Вы весь полет работали, наверное, очень устали. Хотите, принесу вам что-нибудь? Стакан воды, шоколадку, подушечку под голову?»

Но я не женщина, так что такие слова стюардессы вызвали бы у меня, пожалуй, легкое раздражение, хотя я был бы признателен ей за заботу, а потом меня потянуло бы в сон. А я тогда почувствовал себя Суперменом, героем, альфа-самцом!

Если кто-то из моих читательниц сейчас поймали себя на мысли, что почувствовали бы то же самое, что и я, если бы в них признали альфа-женщин, но были бы несколько раздосадованы, если бы стюардесса посочувствовала бы им и предложила помощь и поддержку, это знак, что им стоит чуть больше внимания уделять поиску и поддержке своего женского начала, особенно если у женщины стресс или она не вполне счастлива в союзе с мужчиной.

Язык любви на Марсе и Венере

В примере из начала главы, когда Джун не чувствует, что ее ценят и ей признательны, Биллу необходимо перевести фразу «По-моему, меня не ценят» на марсианский. Ему, конечно, кажется, будто Джун хочет услышать от него: «Спасибо за все, что ты делаешь», но на самом деле реплика Джун звучит совсем иначе: «Мне надо, чтобы ты больше делал для меня. Мне нужны твоя забота, сочувствие, понимание и предложения помощи, и тогда я смогу почувствовать, что ты любишь меня и признателен мне».

В этом случае самый действенный способ снизить стресс у Джун для Билла – не просто выразить ей признательность, но и сделать для нее то, что удовлетворит ее потребность ощущать, что ее видят и слышат, о ней заботятся, к ней прикасаются.

На практике Билл должен для этого выслушать рассказ Джун о том, какие чувства накопились у нее за день, сделать что-то, чтобы она ощутила, что он способствует ее счастью, и проявить внимание и интерес к ней, а не просто наслаждаться ее заботой и поддержкой и благодарить за них. Если у женщины стресс и ей кажется, что ее не ценят, на самом деле ей нужно ощутить, что партнер уважает и почитает ее потребности, что для него она – главное, и он заботится о ней. Из списка основных потребностей женщины, который приведен в предыдущей главе, очевидно, что выработку антистрессовых женских гормонов стимулируют по большей части проявления уважения, заботы и понимания, а не просто признательность. Признательность необходима мужскому началу женщины, однако при стрессе ей прежде всего нужно вернуться к женскому началу.

Если же стресс у мужчины, ему прежде всего – как видно из второй таблицы в главе 11 – необходимо ощущать, что ему доверяют (то есть считают, что он старается как может), принимают его таким, какой он есть, и признательны ему за стремление удовлетворить личные и материальные потребности партнерши. Если партнерша выражает ему признательность за старания, принимает его ошибки и доверяет ему, такое проявление любви для мужчины дороже золота.

Женщине, чтобы снизить стресс, нужны забота, понимание и уважение мужчины, а мужчине необходимо получить в ответ доверие, принятие и уважение. Как видите, в любви мужчина и женщина говорят на разных языках.

Женщине гораздо легче сосредоточиться на успехах мужчины, а не на его промахах, если она понимает, что задача обеспечивать личную любовь и удовлетворять эмоциональные потребности современной женщины требует от мужчины осознанных усилий, это не получается инстинктивно. Мужчины столетиями проявляли любовь к женщине тем, что обеспечивали им финансовую поддержку. А теперь это оказалось не так уж и нужно. Если мужчина любит женщину, это не значит, что он знает, как выразить свою любовь на языке, который даст женщине понять, что о ней заботятся, ее уважают и понимают.

Женщине кажется, что это очевидно, ведь сама она прекрасно знает, в чем состоят ее потребности в современном мире, но для мужчины все это ново и непонятно. Теперь перед женатым мужчиной стоит другая задача: не только поддерживать семью традиционными средствами, то есть работать и зарабатывать деньги, но и обеспечивать эмоциональную поддержку, а к такому он не привык. Такие личные проявления любви для него в новинку. Он изучает незнакомый язык. В каком-то смысле это противоречит всем его представлениям о том, что такое быть мужчиной, всему, чему его учили в детстве. Если женщина понимает, как ему нелегко, но видит, как он старается, это помогает ей еще сильнее ценить его труды.

Почему пары расстаются

Если партнеры не знают, каковы эмоциональные потребности современных мужчин и женщин и как их удовлетворять, рано или поздно страсть в их взаимоотношениях угаснет.

Очень многие на вопрос, счастливы ли они в семейных отношениях, отвечают, что да, ведь они обеспечивают партнерам необходимую поддержку и предполагают, что когда-нибудь получат поддержку в ответ.

Но когда мужчины и женщины упорно дают партнерам то, в чем нуждаются сами, а не то, что необходимо партнерам, то в конце концов они не сближаются, а отталкиваются. Иногда это происходит внезапно, будто бы безо всякого предупреждения: мы думали, что у наших знакомых идеальный брак, а они вдруг объявляют, что разводятся. На смену безумной любви

пришла ненависть. А может быть, они вполне довольны друг другом, просто любви в их отношениях больше нет, и они решили развестись, оставшись друзьями. В обоих случаях супруги раньше считали, что счастливы, по той простой причине, что не обращали внимания на то, насколько разные у них насущные потребности. Но в какой-то момент пренебрегать этими потребностями уже нельзя.

Конечно, расстаться друзьями – это прекрасно. Но при этом не надо притворяться, будто раньше вы были по-настоящему счастливы вместе. Такого рода отрицание закладывает основу для неудачных отношений в будущем.

Если мужчина и женщина хотят быть счастливы вместе, очевидно, что каждый из них должен сам взять на себя ответственность за собственное счастье. Затем им следует применить знания из этой книги и подарить партнерам именно ту любовь, которая им необходима в современном мире. Иначе и мужчины, и женщины будут давать партнерам то, что нужно им самим, вместо того чтобы постараться обеспечить ту любовь, которая необходима партнерам, и это непонимание рано или поздно погубит их взаимоотношения.

В следующей главе мы подведем итоги всему, что узнали на страницах этой книги, и научимся практическим приемам, необходимым, чтобы построить любовь на всю жизнь.

Глава 13. Как любить, не упрекая

Все, что мы знаем о потребностях мужчин и женщин в современном мире, приводит к одному главному вопросу: как построить отношения, в которых нет места взаимным упрекам.

Для многих из нас одна мысль, что мы больше никогда не услышим ни одного упрека, – это просто рай. Если во взаимоотношениях нет места упрекам, в них процветает любовь. Однако жалобы и упреки – это жизнь, а жизнь несовершенна, а зачастую, откровенно говоря, очень трудна. Не жаловаться и не упрекать – значит прятать часть своего подлинного «я». На самом деле жалобы и упреки сами по себе не беда, беда в том, чтобы жаловаться партнеру на самого партнера!

Любить, не упрекая, – это не значит, что жаловаться вообще запрещено: это лишь значит, что нельзя жаловаться партнеру на партнера. На все остальное жаловаться можно.

Мужчины и женщины одинаково не любят жалоб и упреков, но воспринимают их по-разному. Если мужчина упрекает женщину, для нее это лишняя нагрузка. Она постарается давать в ответ на его жалобы еще больше, а в результате переутомится и обидится. Если женщина упрекает мужчину, ему кажется, что она его контролирует. В ответ он рано или поздно перестанет пытаться сделать ее счастливой и в целом будет давать ей меньше.

Жалобы и упреки – это жизнь, однако наша задача – отточить свои навыки их изложения, чтобы партнеры, выслушав нас, ощущали, что мы их поддерживаем, а не критикуем, отвергаем, контролируем и недостаточно ценим. Научиться говорить так, чтобы партнеры нас слышали, – главный навык в построении взаимоотношений.

Почему упреки не помогают

Когда мужчины и женщины жалуются партнерам, те зачастую слышат совсем не то, что им говорят. Например, если мужчина упрекает партнершу, что она «мало бывает дома», женщина слышит, что она мало «заботится» о партнере, не настроена «сотрудничать» и не умеет «любить». В результате ей кажется, что мужчина не понимает, сколько всего она старается сделать. Она слышит, что ей нужно делать еще больше, чтобы он был счастлив.

Кроме того, она оскорблена, поскольку муж, по ее мнению, капризничает и требует от нее больше заботы, любви и сотрудничества. В большинстве случаев женщина считает, что и так делает все возможное, и мысль, что нужно делать еще больше, заставляет ее опускать руки.

Моя жена Бонни, как и большинство женщин в нашу эпоху стресса, часто чувствует, что не справляется с огромным количеством дел. Чтобы ее поддержать, я в общем и целом запретил себе вербально упрекать или винить ее. Если мне что-то не нравится, я жду, когда пройдут раздражение и досада, а потом обращаюсь к Бонни с просьбой-пожеланием, стараясь формулировать ее как можно лаконичнее.

Если мне хочется сказать Бонни: «Ты почти не бываешь дома, у тебя слишком много посторонних дел», то я превращаю это в пожелание и говорю примерно так: «Давай постараемся спланировать жизнь так, чтобы больше времени проводить вместе. Скажи, когда у тебя будет минутка сверить наши ежедневники».

Если я чувствую, что даже в таком виде эта просьба может обидеть Бонни, я смягчаю ее еще сильнее и формулирую как пожелание ДДТС («довожу до твоего сведения») – вспомним главу 10. Такое пожелание означает, что я просто сообщаю Бонни о своих предпочтениях, не требуя ни немедленного ответа, ни каких бы то ни было действий. Например: «В последнее время мы с тобой совсем забегались и мало видимся. Мне бы хотелось, чтобы мы поскорее запланировали что-нибудь совместное».

А можно просто попросить совета. Например: «Как ты думаешь, что бы нам сделать, чтобы больше времени проводить вместе? Помнишь, как было здорово, когда мы ходили обедать к „Ди Анджело“!»

Как мы узнали из главы 3, «заботливость», «сотрудничество» и «любовь» – главные женские качества. Невинное на первый взгляд замечание, что Бонни мало бывает дома, могло задеть ее сильнее, чем я имел в виду, поскольку критика направлена на ее уязвимую женскую сторону. Заботливость, сотрудничество и любовь – качества, стимулирующие у женщины выработку эстрогена и поэтому особенно важные для ее благополучия.

Если женщина говорит мужчине, что он «мало бывает дома», это действует на него иначе. Мужчине кажется, что он мало дает партнерше, а следовательно, не достиг успеха в том, чтобы сделать ее счастливой. Женщина не отдает себе отчета в том, что мужчина, вместо того чтобы слышать, как она его любит и как ценно для нее время, проведенное с ним, слышит, что он для нее недостаточно хорош и в очередной раз не сумел сделать ее счастливой.

Если женщине хочется, чтобы мужчина больше времени проводил дома, ей гораздо лучше удастся донести до партнера свое пожелание, если она просто скажет: «Давай спланируем жизнь так, чтобы больше времени проводить вместе. Мне так нравится быть рядом с тобой. Скажи, когда у тебя будет минутка сверить наши ежедневники».

Когда мужчина слышит, что женщине нравится быть с ним рядом, у него повышается тестостерон, и он гораздо охотнее посидит с партнершей, чтобы выделить время на романтическое свидание. Просьба, в которой нет ни грамма требования, мотивирует мужчину просто потому, что это необходимая подсказка, как ему сделать женщину еще счастливее, а не знак того, что он в чем-то не оправдал ее ожиданий.

Самое слабое место мужчины

Критика по-разному воздействует на мужчин и женщин, поскольку у них разные слабые места. Самое слабое место мужчины – он терпеть не может, когда его контролируют. Даже самый ничтожный упрек или замечание, высказанное тоном, по которому очевидно, что женщина несчастна, для мужчины настоящий криптонит.

Приведу список упреков, крупных и мелких, но одинаково губительных для мужчины.

- «Ты постоянно пропадаешь на работе».
- «Я просила, а ты не сделал».
- «Ты не позвонил мне и не сказал, что задерживаешься».
- «Ты думаешь только о себе».
- «Ты меня не слушаешь».
- «Ты никогда не планируешь романтических свиданий».
- «Ты перестал быть нежным со мной».
- «По-моему, ты меня разлюбил».
- «Опять ты не выключил за собой свет в туалете».
- «Почему ты никогда не убираешь за собой?»
- «Ты съел всю вишню!»

Все эти замечания больно бьют по компетентности – качеству мужской стороны, – а следовательно, особенно остро воспринимаются, поскольку мужское начало у мужчины особенно уязвимо. Если мужчина чувствует, что на него нападают, то начинает обороняться и всячески старается свести сообщение женщины к сущему пустяку, отмахнуться от него, ответить встречными упреками или просто оттолкнуть женщину и больше не обращать внимания на ее слова.

Женщины зачастую очень удивляются, когда узнают, какие именно упреки особенно сильно обижают мужчин. Если упрек связан с тем, что женщина эмоционально несчастлива,

то, как ни парадоксально, чем он мельче, тем сильнее раздражает мужчину. Если я опоздал к ужину на два часа и не позвонил, мне легко понять, почему жена рассержена и недовольна мной, но если я забыл выключить свет в ванной или доел всю вишню, упрек воспринимается гораздо болезненнее.

Если женщина просто замечает безо всякого эмоционального заряда: «В последнее время мы редко видимся, я скучаю» или: «Ой, а ты всю вишню съел, в следующий раз оставь мне немножко», это его не раздражает, а потом ему будет легче осознать правомочность потребностей партнерши и запомнить, что ей нужно и о чем она просила. Но если за упреком стоят горькие чувства, на мужчину это влияет очень скверно.

Мужское начало мужчины – это прежде всего чувство, что он добился успеха. Пока мужчина стремится добиться успеха в том, чтобы сделать женщину счастливой, любой упрек, эмоциональная подоплека которого говорит, что женщина несчастлива, нажимает мужчине на самые болезненные точки. Конечно, формулировка тоже играет роль, однако заряд, ощущаемый в тоне голоса, и выражение лица влияют гораздо сильнее.

Если упрек высказан тоном, выдающим, что женщина несчастлива с этим мужчиной и недовольна им, у мужчины появляется чувство, что его контролируют. Он слышит, что если он хочет сделать ее счастливой, то «должен» проводить какое-то время дома или ему «нельзя» доедать вишню. Как будто строгая мать отчитывает ребенка! Упреки звучат как приказ: если он собирается делать партнершу счастливой, то обязан делать, как она скажет.

С другой стороны, просьба, не содержащая требования, дает мужчине свободу самостоятельно принимать решение, как себя вести. Это поддерживает его мужское начало, поскольку способствует независимости, решению задач и напористости. Даже если он не выполнил эту просьбу, у него появляется стимул поддерживать партнершу другими способами.

Природное нежелание мужчины делать все, как велит женщина, – это не признак, что он ее отталкивает, а способ сохранить силы и выделить время на то, что нужно самому мужчине. Если взаимоотношения избавлены от упреков, то мужчина постепенно, шаг за шагом, приспособливает свое поведение к пожеланиям и просьбам партнерши, и это для него не обязанность, а маленькие любовные подарки. Мужчина всегда старается дать партнерше как можно больше, если она дает ему понять, что он уже хороший и любящий партнер и ей нужна его помощь. Когда мужчина знает, что и так хорош, у него держится высокий уровень тестостерона, а просьба о помощи укрепляет связь в паре, которая стимулирует выработку вазопрессина, что не только придает мужчине стимул еще сильнее стараться ради партнерши, но и усиливает его влечение к ней и желание укрепить с ней связь.

Если мужчина беспрекословно исполняет все требования женщины – ради мира в семье или ради ее удовольствия – то постепенно утрачивает уверенность в себе и ощущение своей компетентности в ее присутствии. Он перестает принимать самостоятельные решения и впадает в чрезмерную зависимость от распоряжений и одобрения партнерши. Если мужчина ловит себя на том, что постоянно твердит: «Прости, пожалуйста», это повышает у него окситоцин и эстроген, связанные с его женскими качествами – взаимозависимостью, эмоциональностью, заботливостью и стремлением к сотрудничеству. Все это прекрасные качества, но если присутствие партнерши провоцирует их избыточное проявление, они понижают мужские гормоны, обеспечивающие независимость, аналитический ум, решительность, уверенность в себе и компетентность мужчины.

Если мужчина непрерывно слышит упреки женщины и всегда подчиняется ее требованиям, это убеждает его, что он некомпетентен и недостаточно хорош. Если он чувствует, что в глазах партнерши он некомпетентен, значит, ему не достается доверия, принятия и признательности, без которых он не в состоянии раскрыть свое сердце.

Короче говоря, постоянные жалобы в сочетании с эмоциональным посылом, что мужчина не смог сделать партнершу счастливой, с точки зрения мужчины – признак контроля, а

это либо заставляет его замолчать, либо подавляет его мужское начало. Как мы уже убедились, если мужчина подавляет мужское начало – чтобы угодить партнерше или по любой другой причине, – это автоматически подталкивает его на женскую сторону. Если мужчина слишком сильно проявляет свои женские качества, у него повышается эстроген и понижается тестостерон, и со временем он становится очень капризным, эмоциональным, пассивным, страдает перепадами настроения и излишне зависит от мнения женщины.

Обычно женщины и не подозревают, что мужчина принимает их жалобы и упреки за попытки его контролировать. На моих трехдневных семинарах по отношениям Родственных душ для пар и одиночек мы подробно разбираем все типичные жалобы мужчин и женщин друг на друга. Мы расходимся по разным комнатам, и там мужчины и женщины составляют список жалоб и упреков, а потом возвращаемся в общий зал и сравниваем списки. Поскольку жалобы анонимны, никто не воспринимает их на свой счет и не чувствует желания оправдаться.

Женщины обычно жалуются, что дают больше, чем получают, а мужчины – что нет никакого смысла давать больше, поскольку, что бы они ни делали, партнерше всего мало и счастливее она не становится. Но если женщины не удивляются, узнав, что главное, в чем упрекают их мужчины, – их собственные упреки и придирки, они бывают потрясены и обескуражены, когда оказывается, что мужчинам кажется, будто их контролируют.

Если женщины не знают, в чем разница между мужчинами и женщинами, они часто думают, будто упреки и жалобы заставят мужчин делать для них больше – ведь, как я уже говорил, если мужчина упрекает женщину, она чувствует, что должна делать еще больше. Но на мужчину это оказывает противоположное воздействие: если женщина упрекает его, он рано или поздно теряет мотивацию давать ей больше.

Между тем женщины вовсе не пытаются контролировать мужчин своими упреками. Однако, чтобы быть счастливой, женщине нужна поддержка мужчины. Если она понимает, что упреки не приводят к желаемому результату, у нее должен появиться стимул перестать упрекать и жаловаться и подождать, пока она не почувствует себя счастливой и признательной мужчине за поддержку. Тогда и только тогда женщина может обращаться к мужчине с конкретными просьбами о чем-то еще. Как я писал во введении, понемногу просить о большем и щедро вознаграждать за это – главный секрет, позволяющий получить от партнера больше.

Желание оправдываться, и как с ним бороться

Когда Бонни все-таки жалуется мне на меня (что происходит довольно редко), то я, чтобы не начать оправдываться и не уходить в оборону, внимательно слушаю ее, пока не почувствую, что мне хочется оправдываться, а тогда просто говорю: «Ага, понял».

Это завершает разговор и ставит точку. Бонни понимает, что я усвоил то, что она сказала, и обязательно обдумаю услышанное.

Этот простой прием – большое облегчение для нас обоих. Мое дело – не дать Бонни загнать меня в угол, а ее задача – доверять мне, знать, что я понял, что она хочет сказать, и теперь постараюсь обойтись с полученной информацией наилучшим образом. Если мне нужно больше информации, я попрошу. А если мне уже хочется обороняться и оправдываться, я едва ли соглашусь все это делать.

Многие женщины, упрекнув в чем-то партнера, ждут, что он в ответ скажет что-нибудь приветливое и дружелюбное – ну, например: «Ах, прости, пожалуйста, я постараюсь исправиться», и это поставит точку в разговоре. Женщина ожидает такого ответа, поскольку сама дала бы его как сигнал, что она поняла точку зрения собеседника, особенно если перед этим вызвала его недовольство.

Однако упреки партнерши, особенно с горькой подоплекой, раздражают в марсианском мозге центр «бей или беги», о чем я писал в главе 5. Это мини-катастрофа, так что тестостерон

у мужчины сам собой поднимается, чтобы решить задачу, а эстроген (временно) понижается. Такая гормональная реакция разрывает связь с эмоциями, чтобы мужчина получил возможность молча проанализировать упрек партнерши и придумать решение задачи. Это называется «покрутить задачу». В этот момент мужчина размышляет над словами женщины, и любые попытки продолжить разговор этому только мешают. А если ожидания более женственного, сочувственного ответа у женщины не оправдались, мужчина только сильнее сопротивляется самой идее изменить свое поведение в соответствии с ее потребностями.

А когда мужчина отключается от эмоций, женщина мгновенно это чувствует, после чего ей нужно убедиться, что он не злится на нее, что он ее «понял» и обдумает ее жалобу по существу. Но для мужчины необходимость сказать в этот момент что-то кроме: «Ага, понял» означает разговор о чувствах, об эмоциональной реакции на упрек партнерши, а это мешает ему обдумать ее слова по существу. И тогда у мужчины повышается стресс, что не дает ему удовлетворить требование партнерши.

Так что, когда я говорю Бонни: «Ага, понял», с ее точки зрения это знак того, что:

1) я серьезно обдумываю ее слова и, если мне понадобится дополнительная информация, спрошу;

2) если она продолжит выказывать недовольство или задавать вопросы, у меня запустится инстинктивная оборонительная реакция, и мне будет трудно обдумать ее просьбу и скорректировать свое поведение, как я сочту нужным.

Смысл высказывания «Ага, понял» именно тот, который нужен женщине: она уверена, что партнер понял, чего она хочет, и обдумывает это, а она не мешает ему спокойно переварить услышанное. Это сигнал, что они равны: он ей не слуга, который меняется в зависимости от малейших прихотей хозяйки, – и дает ему возможность подумать над ее упреком или просьбой, зная, что от него не «ждут» немедленных действий.

Чем больше у мужчины простора для ответа, тем сильнее его уважение к партнерше и желание ее поддержать. Когда он говорит: «Ага, понял», это, разумеется, не значит, что он исправит все, на что она жалуется, однако гарантирует, что он обдумает ее слова очень серьезно, чего не стал бы делать, если бы она продолжала осыпать его упреками. Это значит, что на основании своих потребностей и приоритетов он подумает и о ее потребностях и приоритетах. И чем больших успехов мужчина, по собственному мнению, добился в отношениях в целом, тем скорее у него возникнет желание дать партнерше больше.

Если мужчина начинает оправдываться, это вызывает прилив крови к центру «бей или беги» в задней части мозга, и мужчине трудно выслушать другую точку зрения. Вряд ли от него можно ожидать сочувствия к потребностям партнерши, когда он загнан в угол.

Моя дочь Лорен учит женщин такому приему: если мужчина не знает, что нужно сказать: «Ага, понял» и не говорит: «Прости, пожалуйста», а сидит и молчит, нужно не буравить его взглядом в ожидании душевного сочувствия, а просто спросить: «Ты об этом думаешь, да?»

Тогда мужчине легко ответить: «Да», а женщина получает необходимое подтверждение, что ее сообщение дошло по адресу и принято к сведению, насколько это возможно.

Ожидать, что мужчина сразу же выразит искреннее раскаяние, когда он загнан в угол, нереалистично и непродуктивно. Чтобы он мог обдумать слова партнерши и не оправдываться, ему нужно временно отстраниться от своих эмоций. Если партнерша сердится на него, каждое лишнее слово увеличивает время, которое понадобится мужчине, чтобы снова обрести способность сочувствовать.

Если женщина не станет напирать и тем самым усугублять оборонительную реакцию партнера, ему будет легче усвоить ее слова. А если она еще и выразит свои упреки в виде просьб и пожеланий, то поможет мужчине самостоятельно принять решение, как ей помочь.

Если партнеру хочется оправдываться, то чем сильнее женщина напирала, тем сильнее он сопротивляется всему, что слышит.

Когда Бонни меня в чем-то упрекает (что, повторяю, бывает редко), а меня тянет оправдываться, она просто уходит, а если мы говорим по телефону, прощается и вешает трубку. Казалось бы, это проявление холодности, но я ей очень признателен. Мы оба понимаем, как важна профилактика излишне эмоциональных споров, которые могут ранить нас обоих.

Не забывайте, что Бонни делает это редко, но если все же делает, нам удается избежать эскалации конфликта, а самой Бонни гораздо легче быстро остыть. И когда мы снова встречаемся, она ждет от меня извинений, если моя ошибка или оправдания рассердили или обидели ее. А когда я извиняюсь, она мне за это признательна.

Если я говорю: «Ага, понял», это не избавляет меня от необходимости иногда говорить: «Прости, пожалуйста». Просто говорить это мне приходится гораздо реже. А еще это означает, что если в ответ на упрек я чувствую желание оправдываться, у меня есть способ сообщить Бонни, что я обдумываю ее просьбу. Если же я совершил проступок, который очень сильно рассердил или огорчил Бонни, а мне не хочется оправдываться, я, конечно, ощущаю прилив сочувствия, заботы и сострадания и всегда говорю: «Прости меня. Я ошибся. Я не хотел тебя огорчать».

Почему жаловаться иногда полезно

Жаловаться партнеру на партнера глупо и бессмысленно, однако, как мы уже знаем, иногда пожаловаться бывает очень полезно. Речь идет о ситуации, когда женщина рассказывает о своих чувствах (не имеющих отношения к партнеру) и делится ими, вернувшись домой с работы. Если у нее нет такой привычки, она упускает возможность вернуться к женскому началу и восстановить гормональный баланс.

Зачастую женщины не рассказывают, как прошел день, потому что мужчины их не слушают. Если мужчина находится на мужской стороне, ему легко потерять интерес и отвлечься, а иногда он перебивает партнершу, предлагая ей готовые решения. А если он слишком далеко зашел на женскую сторону, ему самому хочется поговорить, и если у женщины за день накопились жалобы и недовольство, он отвечает на них своими жалобами. Казалось бы, логично, однако с точки зрения женщины это укрепляет социальные связи, а не связи в паре, необходимые ей, чтобы вернуться к женскому началу.

Любой женщине, каково бы ни было соотношение мужского и женского в ее характере, полезно знать, как доносить свои мысли до партнера: это улучшит ее самочувствие и поможет расслабиться. С другой стороны, мужчина, который говорит больше жены, упускает уникальную возможность снизить стресс, вернувшись к мужскому началу. Речь идет об умении молча слушать. Принято считать, что это сугубо женское умение, но на самом деле оно укрепляет мужское начало у мужчин.

Когда женщина целый день проявляет свое мужское начало, вернуться на женскую сторону для нее непростая задача. А когда она застревает на мужской стороне, это отрицательно влияет на партнера, поскольку ему, чтобы не утратить связи с любимой женщиной, приходится заходить далеко на женскую сторону. Однако это лишь подталкивает женщину еще дальше на мужскую сторону. В результате стресс у обоих не снижается, а усугубляется.

Вспомним Алекса и Джун из главы 10 и поговорим о Джеки, у которой своя фирма по торговле недвижимостью и более пятидесяти подчиненных. Днем она проявляет мужское начало. Она постоянно решает срочные задачи, принимает решения, преодолевает трудности. Рабочий день продолжается и дома. Джеки не знает, за что хвататься, она постоянно перегружена. Можно сказать, она застряла на мужской стороне и бесконечно решает все новые задачи.

– Мой муж Джонатан говорит, что мне надо выдохнуть и остыть, – жалуется Джеки. – Но у меня столько неотложных дел. Времени ни на что не хватает. А потом он еще желает рассказать, как у него прошел день. Я стараюсь внимательно слушать, но мне совсем не хочется.

Не знаю почему, но меня это раздражает. Мне стыдно, что я такая категоричная, но таковы мои чувства. Не знаю, как попросить его перестать, – ведь это грубо, и он обидится. Получается, что слушать его – моя очередная обязанность!

Джеки не подозревает, что ей нужно вернуться к женскому началу. Она застряла на мужской стороне и убеждена, что ей станет легче, если она переделает все дела из своего списка. Но пока она подавляет женское начало, список не кончится, а занятия, которые поддержали бы ее женское начало, останутся в самом конце списка, а может быть, и вообще не войдут в него.

После моего семинара жизнь Джеки радикально изменилась. Джеки узнала, что главная причина ее стресса – не бесконечный список дел, а гормональный дисбаланс. Именно гормональный дисбаланс вынуждал ее постоянно делать все больше и больше. Такую необходимость часто ощущают женщины, слишком далеко зашедшие на мужскую сторону: при недостатке женских гормонов сколько ни делай – все мало.

На встрече по итогам семинара Джеки сказала:

– Теперь мы больше разговариваем, и мне удастся расслабиться. Разница в том, что теперь я говорю, а Джонатан в основном слушает. Мне не приходится выслушивать его жалобы на работу, притворяться, будто мне это интересно, задавать вопросы. Теперь он расспрашивает меня и выслушивает. Я чувствую, что меня слышат, а он – что ему признательны. А потом мы обнимаемся, и это очень приятно. Внутри прямо все размякает.

Если бы Джеки не знала, что у мужчин и женщин разные способы восстанавливать гормональный баланс и снижать стресс, ей бы казалось, будто разговор в режиме монолога – это невежливо. Ведь когда разговаривают друзья, это всегда обмен репликами. Оба собеседника и говорят, и слушают. Разумеется, Джеки и Джонатан по-прежнему беседуют, обмениваясь репликами, – когда у них нет стресса. Зато теперь Джеки знает, что делиться своими чувствами и жаловаться Джонатану в течение ограниченного времени – это мощный инструмент, позволяющий ей вернуться к женскому началу, а Джонатан убедился, что слушать, не давая советов, – мощный инструмент, позволяющий ему вернуться к мужскому началу.

Вы тоже можете взять пример с Джонатана и Джеки и научиться при помощи взаимоотношений с партнерами восстанавливать гормональный баланс и таким образом в полной мере выражать свое неповторимое «я». Если вы будете обеспечивать партнеру поддержку, которая ему больше всего нужна, и получать поддержку, которая больше всего нужна вам, то сможете сохранить любовь на всю жизнь. И вы можете прямо сегодня принять решение создать для себя и партнера безопасную обстановку, позволяющую укреплять любовь, избавив ее от упреков, как рассказано в этой главе.

Четыре уровня взаимоотношений

Непрошенные советы и готовые решения, критические замечания, упреки и осуждение – манера поведения, несовместимая с любовью, она лишь портит отношения с партнером. Даже если вы «хотите помочь», но советов у вас не просили, ничего хорошего из этого не выйдет. Однако нам трудно перестать критиковать и жаловаться, поскольку, когда у нас стресс и мы не знаем, что делать, чтобы обрести баланс, мы склонны реагировать автоматически – а такие методы зачастую не работают.

Когда у нас стресс, останавливается приток крови к префронтальной коре головного мозга – отделу, принимающему решение, какая реакция приведет к желаемому результату. Но если мы научимся эффективно справляться со стрессом, добиваясь гормонального равновесия, и поставим себе четкую цель любить и поддерживать своих партнеров и самих себя, то сможем благополучно пройти четыре уровня отношений. Этот путь не просто создаст любовь на всю жизнь, но и поможет нам полностью реализовать свой потенциал счастья и успеха.

Первый уровень. На этом уровне коммуникация с партнером основана на том, что мы считаем правильным, а что неправильным, в соответствии с собственным воспитанием, требованиями культуры, а также со своими ожиданиями и стандартами поведения. Это приводит к попыткам манипулировать партнером, стыдить его, наказывать и тем самым заставлять меняться в соответствии с нашими требованиями. Стремление стыдить и наказывать коренится в первобытной части мозга. Когда у нас стресс, поток крови от разумной и любящей части мозга перенаправляется в более примитивные отделы – отсюда и инстинктивная реакция в виде попыток контролировать партнера.

Второй уровень. Мы понимаем, что все, что мы делали на первом уровне, не приводит к желаемым результатам. Теперь, когда у нас стресс, мы не повторяем ошибок прошлого и не прибегаем к непродуктивной манере поведения, а стараемся снизить стресс, восстановив гормональный баланс. Потом мы анализируем, что полезно, а что вредно, и делаем то, что принесет пользу.

Никто не совершенен, так что оставаться на этом уровне постоянно нам не удастся. Зато, если мы все-таки делаем ошибки, можно потом некоторое время подумать, каков наш личный вклад в любой спор, проблему, эскалацию напряженности или ошибку.

В случае драмы, битв, холодной войны или всевозможных нездоровых игр мы не скатываемся обратно на первый уровень, а понимаем, что у нас стресс, и делаем что-то, чтобы улучшить свое самочувствие, но при этом не зависеть от перемен в поведении партнера. Потом, когда нам станет лучше, мы тоже не станем требовать от партнера, чтобы он изменился ради нашего счастья, а думаем, как лучше строить взаимодействие с ним, чтобы было лучше и партнеру, и нам.

На втором уровне мы тренируемся сдерживать вредные реакции и намеренно и осознанно выбирать полезные и осмысленные модели поведения. Если возникает какая-то сложность, мы сначала уделяем время занятиям, снижающим стресс, а потом думаем, что мы такого сделали, что оказалось вредным, и как нужно поступать, чтобы получалось лучше.

Третий уровень. На этом уровне, натренировавшись отличать полезные реакции от вредных, мы обнаруживаем в себе источник сострадания и мудрости, а также другие аспекты высшей любви. Именно высшая любовь помогает нам полностью реализовать свой жизненный потенциал. Именно она дарит нам терпение, уверенность, умение принимать и любовь на всю жизнь.

На третьем уровне есть свои трудности, зато нет почти никакой драмы: любовь и страсть становятся крепче и глубже, а наше стремление сохранить любовь – сильнее. Мы понимаем, что любые сложности во взаимоотношениях – это возможность полюбить партнера еще сильнее. Мы преодолеваем внутреннее сопротивление искать и выражать любовь в моменты, когда это почему-либо трудно, и жизнь в целом становится легче и полнее.

На первом уровне мы часто сердимся, жалуемся, кричим, прячем любовь, наказываем, стыдим и критикуем – с одной-единственной целью донести до партнера простой послыл: «На меня это не действует. Я бы предпочел другой подход».

На втором уровне мы понимаем, что можем прокладывать границы и не соглашаться друг с другом без взаимных требований и лишней драмы. Мы учимся быть гибкими и терпеливыми.

А теперь, на третьем уровне, мы больше не требуем совершенства, а даем партнеру свободу, так как обрели умение принимать все, что невозможно изменить, признательность за все, что можно изменить, и мудрость, чтобы отличать одно от другого.

Четвертый уровень. На этом уровне мы окончательно миримся с тем, что и жизнь в целом, и отношения с партнером всегда будут ставить перед нами новые задачи и испытывать нашу способность видеть в себе источник высшей любви. Мы полностью принимаем жизнь со всеми ее несовершенствами, партнера со всеми его недостатками и вечные проблемы и задачи – все это нормально.

На этом уровне мы уже почти не сопротивляемся неизбежным препонам, которые ставят нам жизнь, не так стремимся получить все и сразу и не уклоняемся от того, что все равно придется сделать. На первом уровне все это словно огромные ухабы на дороге, которые заставляют сбавить скорость. Теперь это всего лишь неожиданные повороты на жизненном пути, дающие возможность по-новому взглянуть на ситуацию и обрести внутреннюю силу, мудрость и любовь.

На этом уровне отношений мы обретаем свободу полностью реализовать свой потенциал и сделать все, ради чего пришли в этот мир. Именно сейчас, развив в себе сострадание, мудрость и другие аспекты высшей любви, мы ощущаем, что такое свобода безусловной любви.

Безусловная любовь, особенно взаимная любовь к партнеру в близких отношениях, – большое утешение в жизни, поскольку служит постоянным напоминанием, что хотя жизнь и несовершенна, мы в силах сделать ее лучше – для партнера, родных и всего мира.

Никому не по плечу сделать все, но каждый в состоянии выполнить свою часть – собственно, это все, на что мы способны, и этого более чем достаточно.

Новая глава в вашей жизни

Надеюсь, что читать о пути от Партнеров по сцене к Родственным душам было для вас так же приятно, как мне – писать о нем. Перед вами итог сорокалетней практики по распространению этих знаний ради любви во всем мире.

Я ежемесячно устраиваю выездные семинары для тысяч слушателей в разных странах. Но этого мало. Высшая любовь отчаянно нужна миллионам людей, но если они не поймут, каковы эмоциональные потребности мужчин и женщин в современном мире, их ждет лишь череда разочарований. А ведь даже понимание одного-единственного принципа из этой книги может спасти супругов от развода или помочь кому-то обрести любовь. Я убежден, что эта книга очень полезна. И надеюсь, что и вам так показалось и что вы посоветуете ее родным и близким.

Принципы из этой книги легко понять, но трудно воплотить. У нас позади целая жизнь, и весь накопившийся опыт и закоренелые привычки зачастую ставят палки в колеса успеха. Нужно быть бдительными, отвечать за свои ошибки и прощать других.

Едва ли разумно ожидать, что и вы, и ваш партнер мгновенно откажетесь от прежних привычек во взаимодействии друг с другом. Нам нужно быть добрыми к партнерам и к себе и понять, что это нелегко. Неудачу в близких отношениях терпят даже самые умные и преуспевающие люди на планете. Помните об этом – и вы сможете в полной мере оценить свой постепенный прогресс и обрадоваться ему и к тому же научитесь прощать себе неизбежные ошибки.

Если вам иногда кажется, что вы не получаете в отношениях желанной и необходимой любви, после знакомства с этой книгой в такие моменты вы будете хотя бы понимать, почему так получается. А если вы перестанете искать виноватых, то сможете сбавить обороты, снизить стресс и раз за разом раскрывать свое сердце.

Не надо рассчитывать, что вам и вашему партнеру (или будущему партнеру) удастся сразу же применить все принципы из этой книги на практике и все пройдет как по маслу; настройтесь, что вы будете двигаться в темпе «два шага вперед – шаг назад». Так было и у меня самого, и у большинства из тысяч моих клиентов и участников семинаров.

Пройдет несколько лет, и упорные тренировки Родственных душ принесут плоды: все станет гораздо проще и в большинстве случаев не потребует вообще никаких усилий. Однако вас ждут и испытания – нужно будет постоянно стремиться к новому уровню любви, мудрости и сострадания. Только трудности позволят нам сделать новый шаг в развитии и реализовать свой внутренний неповторимый личностный потенциал.

Надеюсь, вы не ждете от себя совершенства в применении новых принципов и не станете требовать его от партнера. Если во взаимоотношениях что-то не ладится, помните: чтобы овладеть мастерством, нужно много упражняться.

Если эта книга вас вдохновила, советую постоянно возвращаться к ней. Откройте любую страницу – и она вам поможет. Обычно, если у нас возникают трудности во взаимоотношениях, причина в том, что мы слишком многого ждем от партнеров или от самих себя. Вспомните, что вы любите друг друга, – и вам сразу станет понятно, что мы очень разные, и это в очередной раз вдохновит вас на то, чтобы раскрыть свое сердце и еще сильнее полюбить и себя, и партнера. Если у вас появился стимул применять новые принципы, пусть этот миг станет началом новой главы в вашей жизни.

Если вы будете работать над собой, научитесь раскрывать свое сердце и держать его открытым, другим станет легче поступать так же. Мы с Бонни знаем, что, когда я вспоминаю о любви, моим близким тоже становится немного легче вспомнить о ней. Это подарок не только нам с женой, но и нашим детям и внукам. Для меня это стимул стать лучше, забыть об обидах и переработать гнев в мимолетную досаду. Если я не нахожу в себе сил прощать других, то не могу ни от кого этого требовать. Если мы с вами не научимся это делать, у нашего мира нет будущего.

Воплотив в жизнь многочисленные принципы этой книги, вы достигнете высшей любви и сохраните ее на всю жизнь. А эта любовь станет для вас отправной точкой, чтобы развить и выразить все свои творческие способности на благо всему миру.

Не забывайте: вы нужны миру, и ваши упорство, твердость духа и высшая любовь изменят жизнь к лучшему.

Эпилог. Вместе к вершинам любви

Если мужчина или женщина способны сочетать свое мужское и женское начало и искренне выражать свое неповторимое «я», им обычно удается и ощутить, и выразить высшую любовь. Если мы сумеем время от времени видеть проблески этой высшей любви в близких отношениях с партнером, наша жизнь всесторонне обогатится.

Высшая любовь проявляется по-разному.

1. Равная взаимозависимость. Если сочетать *независимость* мужской стороны со *взаимозависимостью* женской стороны, можно создать взаимоотношения равной взаимозависимости. При равной взаимозависимости никто не приносит себя в жертву. Она позволяет понять, что ответственность за препоны в отношениях лежит не только на наших партнерах, но и на нас самих. Теперь мы сможем избавиться от инстинктивных оборонительных реакций и прекратить обвинять, обижаться, судить и наказывать.

2. Глубокое сострадание. Если сочетать *беспристрастность* мужской стороны с *эмоциональностью* женской стороны, можно слушать друг друга с пониманием и глубоким состраданием, а это стимулирует помогать друг другу. Такое сочетание позволяет превратить горечь и печаль в сострадание к другим, но лишь при условии, что мы сумеем залечить собственные эмоциональные раны. Отстраненная ясность позволяет познать свою внутреннюю боль и затем изменить свои чувства, что даст возможность понять чужую боль и ощутить сострадание, а не просто симпатию и понимание.

3. Внутренняя мудрость. Если сочетать *умение решать задачи*, свойственное мужской стороне, с *заботливостью* женской стороны, можно обрести внутреннюю мудрость, позволяющую отличить полезное от вредного в жизни и взаимоотношениях. Внутренняя мудрость помогает нам мириться со своими и чужими недостатками. Благодаря такому сочетанию мы превратим свои ошибки и огорчения в источник мудрости.

4. Дерзновенная отвага. Если сочетать стойкость мужского начала с беззащитностью женского, можно обрести дерзновенную отвагу, позволяющую укреплять границы, чтобы нас не эксплуатировали и не воспринимали как данность. Тогда мы сможем превратить свои обиды в отвагу, снова раскроем свое сердце и дадим больше любви. Благодаря этой отваге мы свободно признаем свои ошибки, прощаем партнеров и находим новые способы выразить все то, что можем предложить миру.

5. Взаимовыгодные компромиссы. Если сочетать конкуренцию мужской стороны, которая всегда стремится к победе, с умением сотрудничать, свойственным женской стороне, которая желает победы тем, кто нам дорог, можно научиться придумывать компромиссы, благодаря которым побеждают оба партнера. Сочетание конкуренции и сотрудничества преобразует гнев, ревность и чувство, что тебя предали, в общий успех. Теперь мы можем удовлетворять потребности партнера, не поступаясь собственными.

6. Блистательное творчество. Сочетание *аналитического ума*, свойственного мужскому началу, с *интуицией* женской стороны позволяет нам находить творческие решения жизненных задач и приспосабливаться к стрессогенным обстоятельствам. Мы творчески поддерживаем партнеров и окружающих, не жертвуя собой. Когда имеешь доступ к своему творческому потенциалу, тебе море по колено. Сочетание анализа с интуицией превращает тревоги в источник творческих идей. Каждая ошибка превращается в урок, без которого, оказывается, мы не смогли бы еще на шаг приблизиться к цели. Мы больше не чувствуем, что оказались в тупике, — теперь мы всегда можем найти изящный выход из положения и достойно встретить жизненные трудности.

7. Искреннее терпение. Если сочетать *могущество* мужского начала с *любвеобильностью* женского, можно превратить любые огорчения в возможность развития и выразить

искреннее терпение. Народная мудрость гласит: «Молчание – золото, терпение – драгоценность». Чем больше у нас терпения, тем легче нам промолчать там, где инстинкты требуют уйти в оборону и обвинить, раскритиковать, поправить, запугать, пристыдить или наказать партнера.

8. Свободная настойчивость. Сочетание мужественной *напористости* с женской *чуткостью* позволит избавиться от ощущения бессилия и беспомощности во взаимоотношениях и научит просить о том, что нам нужно и желанно, формулируя это не как требование, а как пожелание. Свои разочарования мы можем превращать в свободную настойчивость, а в результате достигать своих целей и получать все, что нам нужно.

9. Неподдельное смирение. Если сочетать мужественную компетентность с женской искренностью, мы научимся свободе самовыражения и убедимся, что если мы будем стараться, то результат окажется достаточно хорошим. Мы можем расслабиться, избавиться от перфекционизма. Мы становимся совершенно прозрачными – признаем и свои сильные стороны, и слабости, и недостатки. Поскольку мы перестали стремиться к совершенству во всем, то можем порадоваться чужим успехам, как своим. Уверенность в своей компетентности в сочетании с желанием быть искренним и проявить себя с лучшей стороны превращает смущение от своих оплошностей в неподдельное смирение.

10. Вдохновенная любознательность. Сочетание мужественной уверенности в себе с доверием женского начала пробуждает высшую любовь в виде вдохновенного любопытства. Когда мы слушаем партнеров, а не защищаем себя с целью получить желаемое, нас искренне интересуют их мысли и чувства, и мы признаем, что они стремятся любить и быть любимыми, и это нужно всячески поощрять. Мы стараемся видеть во всем хорошее и думать, чем мы можем помочь.

11. Сердечная благодарность. Сочетание мужественной надежности с женственной отзывчивостью позволяет нам ощутить сердечную благодарность за возможность жить и служить ближнему. У нас сама собой возникает мотивация исправлять ошибки, держать слово, сознательно стремиться к благополучию партнера. Надежность и отзывчивость позволяют нам превратить страхи в сердечную благодарность за все, что у нас есть и чем мы можем поделиться.

12. Разумное стремление к добру. *Целеустремленность* мужского начала в сочетании с *ориентацией на взаимоотношения и процессы*, свойственной женскому началу, позволяет нам разумно стремиться к добру во всех своих желаниях и потребностях. Мы осознанно стремимся прежде всего делать только хорошее и быть верными себе и близким. Мы прощаем себе ошибки и промахи и уверены, что достойны любви. Это дарит нам свободу видеть хорошее в людях и прощать им их недостатки.

Горшочек золота на конце радуги

Все эти выражения высшей любви – это словно сказочный горшочек золота на конце радуги. Когда мы научимся дарить и принимать любовь, сочетая свое мужское и женское начало, то реализуем весь свой потенциал высшей любви, счастья и успеха.

Даже в природе прекрасная радуга сияет в небе только тогда, когда сочетаются солнце и дождь, – и только тогда проявляются все цвета видимого спектра. Так и мы можем постепенно развить и выразить все дремлющие в нас таланты и способности во всем их разнообразии, лишь вместе стремясь к вершинам любви.

До горшочка с золотом всегда будет оставаться еще чуть-чуть – но мы, залитые теплым сиянием всех цветов радуги, станем наслаждаться моментом, не переставая желать большего. Научившись любить себя и став Родственными душами, мы дадим другим возможность безо всяких опасений раскрыть свои мысли и сердца и тоже обрести высшую любовь. Это и есть

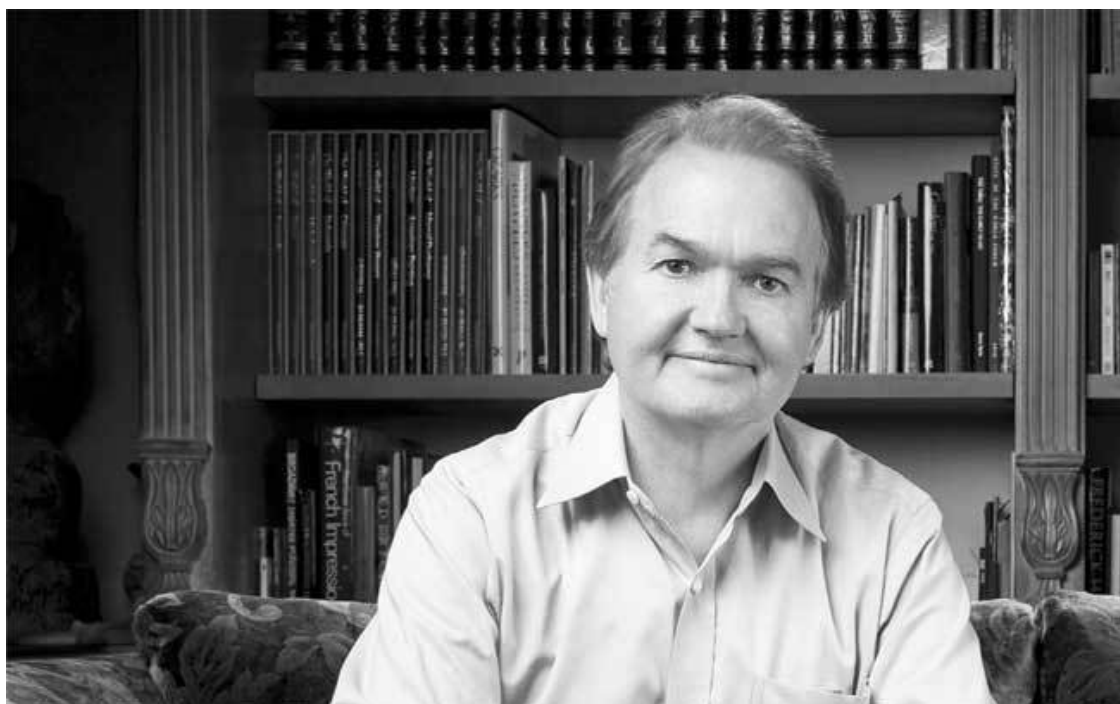
абсолютная свобода, и она ждет всех нас, стоит лишь принять решение любить – и ради любви проявлять себя с лучшей стороны.

Чтобы вместе стремиться к вершинам любви, не нужно быть совершенными. Если бы мы были совершенны, нам некуда было бы расти. Научиться безусловной любви можно лишь при одном условии – нужно осознать свои недостатки и стараться менять себя, а не других.

Путь к вершинам любви – это крестовый поход, цель которого – обрести и выразить свой высочайший потенциал, научившись мудрости, состраданию и равенству в отношениях как с партнером, так и с собственным мужским и женским началом.

Мы с моей дочерью Лорен Грэй ждем вас на своем сайте MarsVenus.com. Там вы найдете дополнительную информацию и сможете бесплатно скачать электронную книгу «How to Get Everything You Want in Your Relationships».

Благодарности



Огромное спасибо моей жене Бонни Грэй за ее неизменную любовь и поддержку и в личной жизни, и на работе. Без ее помощи, мудрости и подсказок я не смог бы написать эту книгу.

Когда пишешь о семейных отношениях, нет ничего ценнее поддержки родных. За это я благодарю трех наших дочерей и их партнеров – Шеннон и Джона, Джулиет и Дэна, Лорен и Глейда, а также наших очаровательных внуков Софию, Бо, Брейди и Макену.

Я глубоко благодарен своим сотрудникам, без которых не смог бы завершить этот труд. Спасибо, Галина Попко, мой секретарь-референт, Джон Майерс, руководитель отдела маркетинга на MarsVenus.com, Марси Уинн, руководитель отдела по работе с клиентами, Глейд Трюитт, веб-дизайнер и руководитель отдела видеотрансляции в моем ежедневном онлайн-блоге, Рич Бернштейн, директор компании «Mars Venus Coaching», и все коучи проекта «Mars Venus Life» во всем мире. Особая благодарность моей дочери Лорен Грэй за ее популярные видеоблоги на MarsVenus.com и разработку онлайн-тренинга по семейным отношениям для женщин.

Кроме того, я признателен Уоррену Фаррелу, моему близкому другу, который лучше всех знает, как мужчинам и женщинам стоит налаживать коммуникацию, чтобы сохранить любовь. Эта книга проникнута его идеями, которыми он делится со мной во время наших еженедельных прогулок.

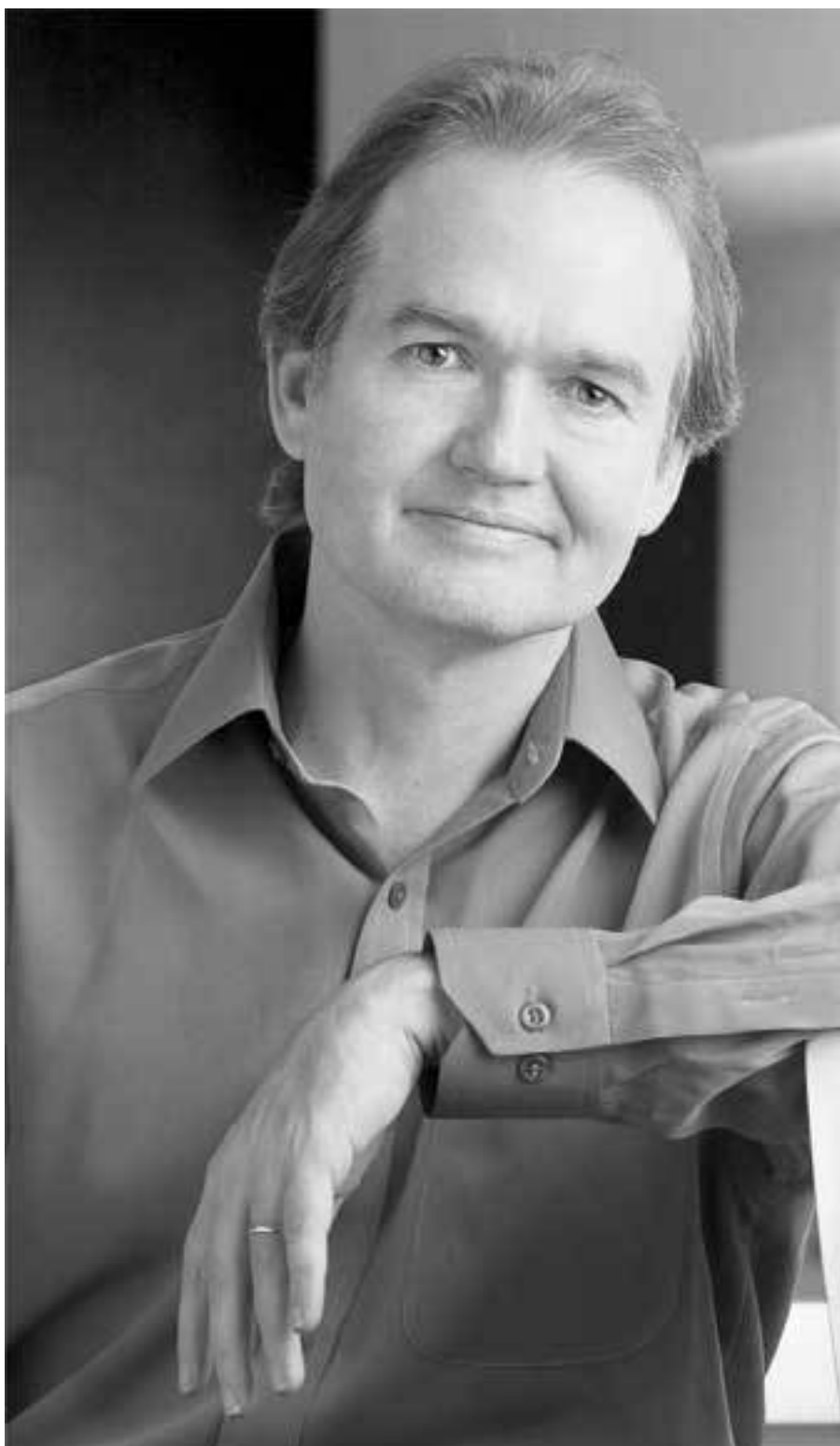
Спасибо моему литературному агенту Фрэнку Уайманну и другим моим друзьям, которые тоже считали, что эта книга необычайно актуальна и своевременна.

Спасибо также Гленну Йеффету, генеральному директору издательства «BenBella Books», Алисии Канья, ответственному редактору, и Джессике Рик, ответственному техническому редактору, за постоянную поддержку при подготовке книги к изданию, а также моим редакторам Лее Уилсон и Джеймсу Фэрли, которые помогли изложить все мои мысли кратко и доступно.

Об авторе



Джон Грэй – лучший в мире специалист по отношениям полов. Он автор сенсационной книги «Мужчины с Марса, женщины с Венеры» – бестселлера на все времена. Его многочисленные книги по укреплению отношений и оздоровлению организма были изданы общим тиражом более 50 миллионов экземпляров на 45 языках в 150 странах. Вот уже сорок лет Джон Грэй помогает миллионам читателей и слушателей укрепить отношения в семье, лучше понимать друг друга, стать здоровее и счастливее. Он следует собственным советам – и счастливо женат более тридцати лет.



Джон Грэй регулярно проводит семинары и выступает с лекциями во всем мире, чтобы помочь всем нам, и мужчинам, и женщинам, лучше понять, в чем состоят различия полов, научиться их уважать и применять полученные знания и в личной жизни, и на работе. Его подход сочетает конкретные приемы общения с советами по питанию и оздоровлению организма, которые создают подходящую химическую среду для долголетия, счастья и непреходящей романтики. Многочисленные книги, блоги и бесплатные онлайн-семинары Джона Грэя на сайте MarsVenus.com учат практическим методам улучшения и укрепления отношений на

любом этапе и в любом возрасте. Джон Грэй стоит за здоровый образ жизни, обеспечивающий оптимальное функционирование мозга, и предлагает природные средства, помогающие преодолеть депрессию, тревожность и стресс, приумножить жизненные силы, повысить либидо, восстановить гормональный баланс и здоровый сон.

Джон Грэй много раз выступал в передаче «Шоу Опры Уинфри», а также в программах «Шоу доктора Оза», «Сегодня», «Утренние новости на CBS», «Доброе утро, Америка», «Утреннее шоу», «Точка зрения» и многих других. О нем писали «Тайм», «Форбс», «Пипл» и «Ю-Эс-Эй Тудей».

Джон Грэй и его жена Бонни живут в Северной Калифорнии. У них три взрослые дочери и четверо внуков. Джон во всем следует собственным принципам укрепления семейных отношений и ведет здоровый образ жизни.